J. DONNADIEU

Pour lire En attendant Bébé

Conseils aux jeunes mères

QUÉBEC
Imprimerie L'Action Sociale Ltée
1920

EN ATTENDANT BÉBÉ



M. LE DOCTEUR J. DONNADIEU
TOULOUSE, FRANCE
Chevalier de la Légion d'Honneur, Officier de l'Instruction Publique, (France)
qui a permis gratuitement deux éditions canadiennes de son fameux livre
(1912 et 1920)

POUR LIRE EN ATTENDANT BÉBÉ

CONSEILS AUX JEUNES MÈRES

—

OUVRAGE RÉCOMPENSÉ PAR L'ACADÉMIE DE MÉDECINE

Mention très honorable (Prix VERNOIS 1903)

PAR

J. DONNADIEU

Docteur en Médecine de la Faculté de Paris
Médecin-Major de 1ère classe
Chevalier de la Légion d'Honneur
Officier d'Académie

Avec Préface du Docteur Aurèle Nadeau

" Au milieu de tant d'erreurs
" et de chimères la nature et la
" vérité reprendront-elles leurs
" droits ? "

Jules Bois. (*Annales*)

Édition Canadienne

QUÉBEC
Imprimerie L'Action Sociale Ltée
—
1920

POUR LIRE EN ATTENDANT BÉBÉ

PRÉFACE

DE L'ÉDITION CANADIENNE DE 1912

L'Eclaireur, de Beauceville, vient d'imprimer à ses ateliers une édition canadienne de cet incomparable livre où Donnadieu a superbement vulgarisé l'hygiène de la première enfance.

Ceux qui l'ont lu déjà ne s'étonnent pas du succès que ce livre a obtenu en France, dans les colonies françaises et dans notre province de Québec.

Cette publication est un noble effort tenté pour venir au secours des jeunes mères qui, aux prises avec le grand problème de la maternité, n'ont si souvent à prendre conseil que de leur désespoir, ou, ce qui est pire encore, d'une série de commères à cervelles farcies de préjugés.

Il n'y a pas d'apprentissage pour le noble métier de mère. On lance une jeune fille en plein océan et on se donne beaucoup de mal pour lui cacher les " mystères de l'onde ". Et la pauvre enfant se trouve bien embarrassée le jour où elle se voit en présence des grands devoirs de la vie.

Que doit-elle faire pour assurer à ce petit être qu'elle attend et qu'elle aime déjà toute la sécurité possible " au dedans et au dehors " ?

Que doit-elle faire, que ne doit-elle pas faire pour parvenir à l'heureux terme de sa grossesse ?

Comment se préparer à l'événement encore plus redouté que retoutable qui présidera à l'entrée de l'héritier sur " notre machine ronde " ?

....

Puis l'enfant qui arrive n'est qu'une ébauche qu'elle a esquissée du plus pur de son sang et de son amour, mais qu'elle devra retoucher, consolider, perfectionner.

Comment assurera-t-elle le bon fonctionnement des organes destinés à nourrir l'enfant, c'est-à-dire à accomplir la plus élémentaire, la plus naturelle et la plus constante des fonctions biologiques ?

Comment aidera-t-elle le bébé dans les premiers efforts de sa lutte pour la vie ?

Le livre du docteur Donnadieu est une réponse adéquate à toutes ces questions angoissantes qui assaillent l'âme de la jeune mère.

L'auteur appuie surtout et traite en maître l'importante question de l'allaitement normal ou naturel. C'est dire que ce livre nous vient très à propos de ce côté-ci des mers.

C'est une question qu'on ne traite pas assez souvent et qu'on médite encore moins. Et pourtant, le facteur qui vient en premier chef dans la mortalité excessive de nos enfants, c'est bien le déplorable délaissement, l'abandon de l'allaitement naturel. Cette tendance désastreuse est un fruit sec de la civilisation yankee qu'on cultive en serre chaude dans bien des quartiers de notre pays. Et c'est tellement passé dans les mœurs, qu'en certains endroits il faut des arguments saisissants pour prouver que l'allaitement au sein est naturel à la mère et à l'enfant.

Oui, s'il faut en croire les faux Prophètes, le bon sens de l'humanité s'est étrangement égaré le jour où l'on a cru que le lait des accouchées pouvait servir à entretenir la vie des nouveaux-nés. C'était bien pour le moyen-âge, mais aujourd'hui, comme dirait Molière : " On a changé tout cela ! " D'un tour de main, on a imaginé des biberons à longs tubes en caoutchouc qui ont apporté beaucoup de " solid comfort " au sein des berceaux d'Amérique !... Et honni soit qui mal y pense ! !......................

...Puis, des Trésors de Nourrice, des Castoria de toutes les couleurs et de toutes les vertus, des " artificial foods ",

des systèmes d'alimentation très savants, très ingénieux, qui ne pouvaient jamais faire faillite !...

Et quand elle est venue la banqueroute de ce mauvais jeu, quand elle s'est faite évidente aux yeux de tous par une mortalité infantile des plus alarmantes, elle n'a pas réveillé de leur torpeur les avinés des fausses théories.

Le fatal élan était donné ; les mauvais exemples venaient de haut et de partout, et les médecins complaisants s'entendaient avec les irréfléchis pour passer le blaireau sur toutes ces niaiseries, mettre le sceau de la science à tous ces travers, sanctionner toutes ces pratiques contre nature. Décidement, on pouvait se passer de la Nature dans le Nouveau Monde, pays des incubateurs, terre étrange où devait s'opérer " l'épanouissement de toute une humanité d'artifice ".

On ne semble pas réaliser ce que nous a valu de désastres et de malheurs la meurtrière puissance de ces principes de fausse civilisation. Que de maladies, de détresses, de misères, de deuils sont venus assombrir les foyers, ternir l'éclat du flambeau nuptial, rendre onéreux " les jougs doux et les fardeaux légers " que comportait la vie simple de jadis. C'est ce qui a conduit nos voisins au célibat prolongé avec " mariage des chauves ", au malthusianisme, à la stérilité, à ce que Roosevelt a si bien caractérisé d'un mot lapidaire : " le suicide de la race ".

Instruisons-nous de leur exemple. Ce serait déjà assez d'avoir cette énorme mortalité infantile qui nous déshonore aux yeux des peuples civilisés. Arrêtons-nous là.

* * *

Notre clergé s'alarme à juste titre des progrès réels des doctrines de Malthus, du moins dans nos villes et villages. Je viens de lire dans le " Messager Canadien ", de Montréal, un article magistralement écrit, et qui constitue un superbe cri d'alarme. Il y a certainement péril en la demeure, mais il est encore temps, et les malfaiteurs pas plus que les toqués, n'ont atteint le cœur de notre peuple. Il leur faudra quelques générations de plus pour détraquer

et abrutir tout-à-fait une race qui avait en réserve de riches trésors de vigueur initiale et de gros bon sens.

Et on peut affirmer que le jour où l'on reviendra à la loi naturelle, au bon sens tout court, le jour où les forcenés du sevrage à outrance verront leur rage étouffée par les saines doctrines, ce jour-là, on aura écarté une des plus dangereuses " des occasions prochaines de péché ". Quand les femmes de notre génération feront leur devoir comme nos grand'mères, il y aura encore de superbes familles de quinze enfants, chose éminemment louable à tous les points de vue. Mais il s'agira alors, comme autrefois, de quinze enfants issus de vingt-cinq à trente ans de vie matrimoniale et non des chinoiseries de dix et quinze enfants en dix et quinze ans, chose déplorable. Ces enfants seront plus viables, plus solides et on les conservera. Il est de ces " chefs-d'œuvre de la création " comme pour les tableaux des peintres, qui, vernis trop vite et trop tôt, craquent et se fendillent six mois après l'achat.

Revenons donc aux saines traditions des braves chrétiennes qui furent nos aïeules et détournons-nous des mœurs de Pékin et de Hong-Kong. De cette manière, on n'aura rien perdu au point de vue des intérêts de la race, et les pauvres créatures qui portent le plus du lourd fardeau humain auront, comme leurs devancières, une vie tolérable, qui vaudra d'être vécue, et elles ne chercheront point — détraquées en rupture de sens moral — de refuge dans les doctrines du faux prophète anglais. C'est un point de la question à laquelle notre dévoué clergé devra s'intéresser.

A ce propos, je me rappelle d'avoir assisté, un dimanche, à la grand'messe, dans une église de campagne du diocèse d'Orléans.

Le vieux prêtre qui monta en chaire parla avec beaucoup de sens, de savoir et de véhémence des devoirs des mères de famille en matière d'allaitement naturel. Donnadieu n'eut pas mieux dit. Revenu du premier moment de surprise, je compris que ce vénérable fils du vieux terroir orléanais était un patriote, et qu'en même temps il faisait œuvre éminemment morale.

Ce superbe modèle sera longtemps avant de trouver ici des imitateurs. Nous nous sommes trop frottés contre

la pudibonderie saxonne pour avoir conservé le droit d'appeler les choses par leur nom, surtout en public.

* * *

Dans notre pauvre pays, le grand argument qu'on invoque contre l'allaitement normal c'est qu'il AFFAIBLIT. C'est décidé, statué, et il semble qu'il n'y ait pas moyen d'en revenir. On l'a accusé d'être la cause de tous les bobos, ennuis, défaillances, etc., qui font suite à l'accouchement. Tout le monde le dit, et on se sent lié, rivé à cette croyance, avec un instinct de mouton de Panurge des plus édifiants.

Une femme qui nourrit est généralement faible, et on accuse ceci d'avoir causé cela. Erreur profonde ! Est-ce qu'il n'y aurait pas moyen de trouver d'autres raisons pour expliquer cette faiblesse ? Creusons légèrement la question, non pas à coup de théories échevelées, mais à la simple lueur du gros bon sens. Madame est faible, soit. Mais ne serait-ce pas, par hasard, parce qu'elle a produit de cinq à dix livres de chair organisée, aux dépens du plus pur et du plus riche de son sang, et cela à travers les fatigues de neuf mois de grossesse ?

N'est-ce pas un peu aussi la débilité qui fait suite à tous les accouchements plus ou moins laborieux ? On sait que la douleur épuise autant les centres nerveux que le travail en excès fatigue le système musculaire.

Et les relevailles plus ou moins accidentées, avec plus ou moins d'infection, ne peuvent-elles pas ici entrer en ligne de compte ?

Et le moyen de corriger tout cela, ce serait de tourner le dos à cette bonne mère Nature, et de se lancer à la dérive sur une mer d'artifice ?... N'est-ce pas plutôt ajouter encore à ses maux que de s'exposer aux chocs nerveux, à degrés variables, résultant de la suppression plus ou moins brusque d'une fonction qui ne demanderait qu'à suivre son cours ?

Si on est trop faible pour entrenir un enfant tout fait, sera-t-on plus forte pour en reconstituer un autre ? C'est ce à quoi on s'expose en sevrant ou en négligeant l'allaitement.

Si on est trop faible, une nouvelle grossesse débutant ainsi au milieu de mauvaises conditions de santé, n'offre-t-elle pas de danger ? Les faibles sont précisément celles qu'il est imprudent d'exposer à un retour de grossesse à trop brève échéance.

On rétorque que " tant de grammes de lait sécrété chaque jour, c'est, pour la mère débile, autant de perdu de sa substance ". Autrefois, quand on faisait des petites saignées à répétition aux malades " pauvres en sang ", on ne manquait pas de scandaliser les esprits superficiels, les savants à fleur de peau. Or, on sait qu'une saignée est suivie d'une prolifération ou multiplication des globules rouges du sang, laquelle va bien au-delà de la déperdition subie. C'est ce " renouveau plus que compensateur " qui ramène la formule sanguine à la normale. Il en est de même de la " saignée blanche " de l'allaitement. C'est une série de pertes de substances temporaires suivies de réactions qui dépassent la déperdition et modifient favorablement la santé générale.

Oh ! s'il faut que celles qui gobent ainsi toutes les fadaises, apprennent un jour la quantité énorme de salive qu'elles secrètent, et, en outre, que leur estomac DISTILLE par 24 heures une moyenne de 8 litres (pintes) de suc gastrique, sans qu'elles en aient conscience, tout comme le bon M. Jourdain pour sa prose !... Voyez d'ici l'affolement ! Imaginez si ça doit être affaiblissant, tant que ça !...

Ce sera alors une course aux médecins, aux Warwick de la profession, ceux QUI FONT ET DEFONT les fonctions vitales à la manivelle. Et sans doute que ces grands Modérateurs biologiques ne manqueront point de les pourvoir de la fiole ou de la pilule qui saura enrayer CES FLUX DEBILITANTS DE SECRETIONS.

Et pourquoi serait-il plus permis d'intervenir dans la fonction de la glande mammaire ? C'est plus à la portée des indiscrets et des téméraires, mais c'est aussi sacré. Cette glande fonctionne sous la poussée d'une loi immuable, inéluctable. Et Dieu ne changera pas les lois éternelles pour venir au-devant du caprice ou de la démence des Irlandais, des Canadiens ou de tous ceux qui ne savent

pas lire dans son œuvre, la comprendre, et se conformer à ses indications.

Il n'en faut pas tant pour prouver le danger des idées préconçues de la science trop prestement improvisée. On comprendra qu'il faut être défiant à l'endroit de ces idées erronnées qui peuvent nous ménager de tranquilles accommodements avec la conscience, mais qui ne sauraient tenir debout devant un examen approfondi. L'exercice JUDICIEUX d'une fonction naturelle n'a jamais affaibli personne, et Donnadieu nous prouvera que c'est même le contraire qui est vrai. Il nous apprendra que l'homme, avec ses finasseries, s'usera toujours les ongles toutes les fois qu'il voudra déformer l'œuvre du Maître de la Nature, qu'on ne viole jamais impunément les lois de la biologie, et que les peuples les plus policés, tout comme les Esquimaux, devront forcément revenir à LA TETINE DE TOUS LES TEMPS.

L'auteur expose d'une manière saisissante, irréfutable, l'inanité des théoriciens qui ont prétendu que ce qui se faisait par nos mères ne pouvait être effectué par les femmes d'aujourd'hui. Il démontre que le bon vouloir et le savoir-faire peuvent tourner toutes les difficultés au grand avantage de la mère comme de l'enfant.

Donnadieu a tout simplement fait de son petit traité un écrin de joyaux. C'est étonnant de voir tout ce qu'on peut loger dans un petit livre ! Il fourmille de renseignements et notions pratiques, de connaissances variées, le tout agrémenté de croc-en-jambes humoristiques administrés " maestroso " à toutes les vieilleries. Le style en est charmeur, éblouissant. L'attention du lecteur se rive à ces pages, grâce à l'attrait des sujets présentés, aux fines observations et au merveilleux talent qui a enjolivé les questions les plus arides. Et tout le monde y trouvera un exposé de faits et raisonnements à la portée des intellects les plus rudimentaires.

On dirait même que Donnadieu l'a écrit pour notre peuple tant il dénonce de nos préjugés, d'erreurs de nos commères, de niaiseries anti-hygiéniques de nos faubourgs et " concessions ", A chaque page, on est tenté de s'écrier : " Que c'est donc bien nous ! " Ça prouve que la

folie humaine et notre inclination à l'erreur sont ce qu'il y a de plus uniforme sous toutes les latitudes.

Les médecins trouveront leur profit à lire ce livre et à le méditer. Il a, d'ailleurs, été couronné par l'Académie de Médecine et il a conduit SON HOMME à la légion d'Honneur. On devra surtout le trouver entre les mains des mères de familles, de toutes les candidates à la maternité.

On voit, en ce pays, chez les femmes des autres nationalités, une petite bibliothèque privée, soustraite aux profanes regards des jeunes, où les mères s'inspirent. Quand on reproche aux nôtres leur manière d'agir, leur impudence à violer l'hygiène, elles nous répondent avec beaucoup de justesse que pour connaître les bonnes méthodes il faudrait qu'elles les eussent apprises quelque part. Mais où donc peuvent-elles s'éclairer ? Dans les Almanachs ? Mais ces bonnes petites brochures parlent peu d'hygiène ; elles sont trop occupées à prôner les grandes drogues qui doivent faire disparaître de la terre tous les maux de l'homme et de la bête : " good for man and beast ! "

Voyons donc à répandre les livres qui vulgarisent la vraie science si on veut détrôner l'ignorance. C'est une œuvre qui mérite d'enflammer les plus nobles cœurs. Et ne nous fions pas à l'État-Providence pour ce travail. Qu'il vienne de notre initiative privée, des efforts de tous les médecins sérieux qui comprennent que l'éducation hygiénique de la clientèle est un strict devoir.

Nos gouvernements envoient bien des conférenciers pour montrer aux fermiers l'élevage des animaux, mais ils ont oublié ceux qui devraient venir NOUS DIRE COMMENT ÉLEVER DU MONDE. Tel est le progrès chez nous !

Si on pouvait trouver dans notre province celui qui par sa position et son prestige ferait pour le livre de Donnadieu ce que Roosevelt a fait pour " la Vie Simple " du célèbre pasteur Wagner, on aurait du coup procuré à notre race un de ses plus grands bienfaiteurs. Que de confort, de bien-être, et de bonheur on ferait luire sous les toits où il a fait affreusement noir jusqu'ici ! ! !

Mais, pauvres petits Latins que nous sommes, nous n'avons pas trop de toute notre verve pour les hautes œuvres de la politicaillerie. Après avoir dépensé le plus clair de notre avoir en fait d'enthousiasme, pour les étoiles de la politique, il nous reste peu de flamme pour les questions réellement sérieuses et sociales.

Nos médecins patriotes, présidents de clubs et autres qui prononcent de flamboyants discours aux fêtes de la St-Jean-Baptiste, pourquoi ne dirigeraient-ils pas leur attention et leurs ronflantes périodes du côté de la misère physiologique où croupissent nos mères, du côté des tout petits, qui ont quelquefois LA RAGE DE VIVRE QUAND MÊME, mais dont l'ignorance fait des infirmes, des êtres inférieurs, de futurs fardeaux pour la société.

Venons donc au secours de nos femmes. Elles vont à la maternité comme des aveugles qui côtoient un précipice. Elles apprennent ce qu'il faut savoir quand elles ont payé bien cher leur inexpérience, quand leur santé est à jamais compromise, que les mortalités ont désolé leur foyer, que leur chambre nuptiale est devenue un " mémorial de deuil écrit du doigt de la mort ". Elles savent, par exemple, comment éviter les diarrhées d'été quand elle ont largement contribué au lourd tribut de chair humaine que la Province de Québec paie chaque année au Minotaure de la gastro-entérite. C'est un spectacle bien navrant de voir décimer, faucher tant de rejetons d'une belle race !

* * *

Oh ! comme on simplifierait la pathologie des enfants si les mères savaient demeurer là où la nature les veut. Comme tous les médecins sont habiles dans le traitement des maladies éphémères des enfants normalement élevés. Et comme il en faut de la science boîteuse et des combinaisons savantes pour maintenir l'existence pitoyable, sans cesse chancelante, des pauvres petits déshérités de la nature qui s'accrochent à l'épave du biberon ! ! !

C'est que le lait du sein maternel est un liquide vivant et vivifiant, chargé d'enzymes, de ferments précieux. Il

est transmis directement — sans souillures d'étables, de mains malpropres, et de vases suspects — à la bouche de l'enfant, et à la température de son corps. Il provient de la même source physiologique qui a produit l'être nourri. C'est le véritable élixir de vie quasi-indispensable aux organes grêles d'un nourrisson, tant pour entretenir sa délicate existence que pour le prémunir contre les néfastes influences des maladies.

Les plus belles découvertes du génie humain éblouiront le monde et le révolutionneront, mais jamais la synthèse la plus hardie et la mieux combinée ne réussira à réaliser toutes les conditions de l'allaitement maternel. C'est ici que la science retrouvera l'antique " non procedes amplius ". Ce sera toujours le point où devant la Souveraine Nature, les hommes de tous les âges et de toutes les cultures resteront égaux.

Les grands maîtres de l'École médicale française ont toujours compris cette simplification de la médecine infantile " par voie naturelle "

Je me rappelle qu'un jour l'illustre Comby avait même " résumé le débat " de façon théâtrale. Il s'agissait d'un bébé athrepsique affreusement décharné, une victime, rare en France, du sevrage précoce. La mère, petite Française qui semblait ne douter de rien, avait interrompu les dissertations du savant professeur à diverses reprises. Commes les cousines d'Amérique, il lui importait de savoir le NOM de la maladie. Or, Comby, comme ses collègues Mery, Variot, Hutinel, et au rebours de nos patriarches du sevrage, est un ardent apôtre de l'allaitement normal PROLONGÉ. Agacé par les interruptions de plus en pressantes de la petite mère, il eut un froncement de sourcils à la Bonaparte, et lui dit vertement : " Madame, " ce qui tue votre enfant, ce n'est pas ce qu'il a, mais ce " ce qu'il n'a pas ; il n'a pas de mère, et c'est précisément " de cela qu'il meurt ! ! ! "

Que le Ciel fasse la grâce à nos petits enfants de la province de Québec de conserver ou de retrouver des mères ! ! !

Ce sera une féconde et belle prière pour tous les vrais patriotes.

* * *

Je tiens ici à remercier cordialement cet exellent docteur Donnadieu qui a donné gratuitement à *l'Eclaireur* la permission de faire une édition canadienne de son livre.(1)

Si ce VERITABLE BREVIAIRE DES MERES fait dans notre pays tout le bien qu'il a fait ailleurs, il contribuera à enrayer ces lugubres processions de petits cercueils blancs vers nos cimetières, ces hécatombes ÉVITABLES qui nous désolent et Donnadieu a conscience que c'est autant de vies françaises qu'il aura sauvées.

Ce brave homme qu'un petit livre a rendu fameux, n'est pas l'inventeur de doctrines célèbres qui ont servi de thèses aux pâmoisons de ses contemporains.

Ce n'est pas un de ces " généraux en chambre " de l'armée médicale, c'est le bon grenadier qui est allé au feu tout bonnement, qui a vu des malades, les a étudiés, s'est instruit des leçons de l'expérience et de la responsabilité et s'est constamment garé contre les exagérations et les emballements.

Disons, pour tout comprendre dans un mot, que c'est un médecin de bon sens, personnage plus rare qu'on le croit. Ce sont ceux-là, les vrais praticiens, qui font les œuvres durables. Et pendant que certaines théories étincelantes des Pontifes de la médecine, ont, un moment, des succès à l'abbé Lamourette, les œuvres des hommes pondérés demeurent.

Comme Musset disait de la Vérité : " le bon sens est éternel ! "

* * *

" Aidons-nous les uns les autres ! "

La charité chrétienne ne consiste pas seulement à faire l'aumône aux mendiants. Il y a, parmi les pauvres et les déshérités de ce monde, une classe particulièrement inté-

---

(1) M. le Dr J. Donnadieu (Toulouse, France) a montré la même générosité pour cette seconde édition canadienne. C'est un nouveau titre à notre gratitude.

ressante : ce sont LES INDIGENTS DE LA SCIENCE, ceux qui marchent à tâtons dans la vie, qui n'ont pas le flambeau du savoir pour les guider à travers les écueils de l'erreur.

Si ce beau livre de Donnadieu, en vous ouvrant une porte de lumière sur les droits sentiers de la vie normale, fait luire dans votre intérieur des rayons de confort là où il y avait plutôt de la désolation, ne soyez pas égoïstes, pensez à vos compagnes d'infortune, et amenez les en grand nombre à réchauffer leurs misères à ce foyer.

Si ce livre améliore, transforme votre vie. comme il l'a fait pour tant d'autres, vous augmenterez votre bonheur en le faisant partager par ceux qui vous sont chers.

Imitez, dans la propagation de la vérité, ce que d'autres font pour l'erreur et le préjugé, et mettez à son service l'ardeur et le zèle des semeurs de fausses doctrines.

Et vous aurez fait œuvre méritoire !

BEAUCE, Mai, 1912.

AURÈLE NADEAU, M. D.

———

INTRODUCTION

Vers le milieu de votre grossesse, vous vous décidez à faire choix de l'accoucheur qui doit vous assister, pour lui demander de s'assurer si la grossesse évolue normalement vers une heureuse terminaison, ce qui est la règle neuf cent quatre-vingt-dix-neuf fois sur mille. Vous éviterez ainsi, à peu près sûrement, les petites complications qui ne sont rien lorsqu'elles sont prévues, car on peut facilement y remédier, mais qui deviennent très graves lorsque le médecin, appelé au dernier moment, se trouve en présence d'une marche vicieuse qu'il ne peut plus enrayer sans danger soit pour la mère, soit pour l'enfant. Il est aussi facile de prévenir qu'il est difficile de guérir. J'aurai souvent à vous répéter cette vérité au cours de nos causeries.

Supposons que vous m'ayez confié le soin d'accompagner bébé pour faire son entrée dans le monde. Je viens vous faire une première visite pendant laquelle je vais essayer de vous apprendre votre métier de future maman.

POUR LIRE EN ATTENDANT BÉBÉ

PREMIÈRE VISITE (*)

Développement de l'enfant avant sa naissance.— Manière de vivre, de s'habiller de la mère.— Qui doit nourrir un enfant? Sa mère.— La meilleure nourrice mercenaire ne vaut rien comparée à la mère.— Préjudice matériel et préjudice moral envers votre enfant et celui de la nourrice. - De la montée du lait.— Une femme peut donner son lait à deux enfants.

Ce bébé qui est en route remplit toute votre vie. Vos pensées, vos rêves sont pleins de lui, qui n'est pas encore. Vous le désirez le plus beau, le plus fort des bébés présents, passés et futurs.

N'y a-t-il pas un moyen pratique pour aider la nature dans la réalisation d'un désir si légitime? Si ce moyen existe, il est des plus simples : mener une vie large, tranquille, dans un repos moral et physique complet.

Si vous êtes des heureux de ce monde, des privilégiés de la fortune, je n'ai pas à me préoccuper

(*) Ce chapitre qui traite des nourrices dont il n'a jamais été question en notre pays, nous l'avons conservé à dessein pour deux raisons :

1° Il prouvera qu'il n'est jamais venu à l'esprit du peuple français, le plus intelligent de la terre, qu'on pouvait élever L'ENFANT D'UNE FEMME avec autre chose que du LAIT humain.

2° Parce qu'au cours de ce chapitre, l'auteur émet un grand nombre de vérités qui sont bonnes à retenir.

A. N.

de votre existence matérielle. Votre appétit, redoublé dans la circonstance, vous sera le conseiller et le guide le plus sûr, vous n'aurez qu'à le satisfaire sans tenir compte des préjugés qui exaltent les vertus de certains aliments, au détriment de certains autres.

Mais ce que vous vous garderez bien de satisfaire, ce sont les caprices de la mode ou les servitudes des obligations mondaines. Ne croyez pas qu'un corset, même modérément serré, contribuera à vous conserver pour plus tard la finesse de votre taille. Erreur ! Comprimés entre la poussée intérieure et la pression du corset, les muscles de l'abdomen perdent une partie de leur vitalité, c'est-à-dire de leur élasticité, élasticité dont ils ont besoin, une fois la crise de la maternité passée, pour reprendre d'eux-mêmes leur forme antérieure.

Laissez faire la nature, elle a des ressources inconnues mais certaines pour arriver à ses fins, et chaque fois que vous voudrez l'aider, vous ne saurez que la contrarier.

Dans les vêtements amples, flottants, vous n'exercerez aucune pression autour de votre taille ni de votre poitrine, et vous n'aurez pas à vous reprocher ces positions vicieuses de l'enfant, gêné dans son développement, positions qui peuvent être des complications redoutables de l'accouchement.

Sous prétexte d'exercice, vous ne vous livrerez pas à des sports éreintants, et sous prétexte de devoirs mondains, vous ne courrez pas bals et théâtres, pour vous coucher à l'aube, après des soupers indigestes.

Cela ne veut pas dire que vous allez rester oisive et désœuvrée toute la journée, étendue sur une

chaise longue, attentive à surveiller les petits malaises inhérents à votre état, et à les analyser pour vous en faire de gros dangers imaginaires.

Non, continuez à vivre de votre vie ordinaire, continuez à faire et à recevoir des visites, la marche est un exercice salutaire pour le maintien en bon état de votre organisme physique, et les causeries, les distractions de la vie mondaine ne pourront qu'influencer heureusement votre moral.

Si vous avez l'habitude de vous occuper des soins de votre ménage, continuez ces légers travaux quotidiens, mais prenez un aide pour les grosses besognes, n'économisez pas quelques sous aux dépens de votre santé, capital précieux, difficile à réparer si on laisse une brèche s'y produire.

Et vous, lectrice, qui contribuez de votre salaire à faire vivre toute une famille d'enfants et d'aïeux, nos conseils ne s'adressent pas à vous, mais à vous vont toutes nos sympathies, et nous souhaitons l'avenir prochain d'un état social où la future mère, largement rémunérée par l'État, comme une fonctionnaire sacrée, n'aura pas à se préoccuper du pain nécessaire à la maisonnée.

A Paris, ce souhait a déjà reçu un commencement de réalisation, et les mères indigentes trouvent des asiles protecteurs où elles peuvent attendre, sans frais, le jour où le travail leur sera de nouveau permis.

Ces asiles existeront dans la plus petite commune de France le jour où l'on comprendra qu'il est plus économique de dépenser quelque argent pour faire naître des enfants bien portants, que de construire des hôpitaux pour soigner des malades et perpétuer une race d'infirmes.

Au moment où je commençais à écrire mon opuscule, en septembre 1901, un Congrès de médecins spécialistes, réunis à Nantes, a émis le vœu suivant : " Toute femme enceinte a droit à l'assistance nécessaire pour se trouver dans les conditions hygiéniques indispensables pour elle et pour son enfant, dans les trois derniers mois de sa grossesse et le premier mois qui suivra son accouchement."

Dans tous les milieux, ces réformes sont faciles à réaliser à très peu de frais ; les municipalités qui voudront s'y intéresser trouveront un guide parfait dans les arrêtés du maire de Villiers-le-Duc (Côte-d'Or), M. le docteur Norel de Villiers.

L'œuvre de ce philantrophe se résume ainsi : de 1804 à 1893, la mortalité des enfants de 0 à 1 an, dans la commune de Villiers-le-Duc, a été de 22% en moyenne ; dans la période de 1893 à 1903, elle est tombée à zéro !

. . . .

Plus l'avènement approche, plus le corps et l'esprit de la mère doivent être dans une absolue quiétude. C'est aussi le moment de redoubler de soins, de propreté. Quelques bains généraux plus fréquents que d'habitude, et surtout " une toilette intime minutieuse, répétée matin et soir ", vous éviteront, à vous et à votre enfant, bien des petites indispositions et parfois des maladies graves, dont une terrible, l'ophtalmie, peut aveugler votre enfant dans moins de vingt-quatre heures. Mais nous en reparlerons dans une autre causerie.

. . . .

...Pendant que bébé est en route, s'agite autour de vous une grande question. Maman sera-t-elle

nourrice ? N'écoutant que votre cœur et l'impulsion de la nature, vous êtes disposée à remplir jusqu'au bout votre devoir de mère. Autour de vous se forme un clan opposé à cette généreuse mais bien naturelle intention. Madame votre mère est en tête de l'opposition : elle a bien nourri, mais elle est d'un autre âge, elle était robuste, tandis que sa fille est si malingre, si faible, si nerveuse surtout. Lui faire nourrir son enfant, c'est vouloir l'achever, elle a la poitrine si faible.

Votre mari, peu préparé en général à son nouveau rôle, sera plutôt porté à être de l'avis de bonne-maman (une fois n'est pas coutume). Il a peur d'être accusé de ne pas aimer sa femme, de lui marchander l'argent nécessaire aux mois de nourrice. Vous êtes ébranlée dans vos bonnes résolutions. Comment contrarier les desseins des personnes qui vous aiment le plus au monde, votre mère, votre mari ! Vous pensez que, pendant dix-huit à vingt mois, vous allez être bien esclave : plus de voyages, plus de soirées, plus de sport : et puis, Monsieur est si délicat ; continuera-t-il à vous aimer autant, transformée en nourrice ? Enfin, vous vous laissez persuader volontiers que vous feriez une mauvaise nourrice, et que Bébé se trouvera mieux du sein d'une inconnue mais plantureuse commère. On se met à la recherche d'une professionnelle de l'allaitement, d'une Remplaçante, et on lui achète son lait.

Faute et crime !

Faute envers vous et envers votre enfant, crime envers l'enfant de la nourrice à qui vous volez son lait !

Vous serez, Madame, la première punie, et cela dans votre santé. **Supprimer** brusquement la lactation après la maternité, c'est **arrêter** la nature dans un de ses développements les plus **beaux** et les plus **réguliers**. *Que de femmes, après une ou deux grossesses non suivies d'allaitement, demeurent à jamais flétries, maladives, cassées pour ainsi dire.*

Au contraire, combien ne voyons-nous pas de jeunes mères chétives se transformer et devenir de splendides et robustes créatures à la suite des fatigues de la lactation qu'on redoutait pour elles ! (1)

Faute envers votre enfant, qui ne trouvera pas dans le meilleur lait de la meilleure des nourrices l'aliment parfait que la nature lui avait préparé au sein de sa mère. Ses jeunes organes, formés, nourris et développés par le sang maternel, souffriront de recevoir une nourriture étrangère préparée pour un organisme parfois bien différent du sien.

Et nous supposons la nourrice parfaite, c'est-à-dire pourvue de lait, sobre, honnête, s'intéressant à son nourrisson ; mais combien peu répondent à cette perfection ! Des nourrices qui n'ont pas de lait ! le fait se présente tous les jours. N'a-t-on pas vu une plantureuse nounou élever un enfant avec un seul sein, l'autre ayant disparu à la suite d'un abcès qui l'avait complètement vidé ? Les parents du nourrisson ne s'aperçurent de cette absence qu'après plusieurs mois.

Beaucoup de nourrices arrivent en place avec des apparences et des réalités suffisantes ; le médecin de la famille qui les examine les déclare bonnes

---

(1) De prétendues fatigues.

pour le service. Après quelques jours, l'enfant qu'on leur a confié dépérit et tombe malade si on n'intervient pas à temps. Que s'est-il passé ? Tout simplement ceci : le lait a diminué de moitié ou a perdu ses qualités nutritives. Cela s'explique le plus naturellement du monde par des causes morales et physiques.

Cette nourrice, quel que soit son désir de gagner de l'or, ne peut oublier qu'elle a abandonné chez elle son enfant, son mari ; elle languit et dépérit. Chez elle, non seulement elle s'occupait de son enfant, de son ménage, mais encore de ses bêtes, de son lopin de terre ; chez la bourgeoise, elle ne fait œuvre de ses dix doigts ; c'est l'inaction obligatoire. Elle a quitté la campagne pour la ville, et si elle y trouve plus de confortable, il lui manque l'air pur, la lumière du soleil, c'est une plante transplantée sur un sol étranger. Parfois, ce sol est trop riche, et ici je [illegible]e de la table bourgeoise abondamment servie [illegible]andes et de vin généreux, dont on gave la campagnarde nourrie jusqu'alors de bonne soupe, de féculents et d'eau claire.

Il n'en faut pas davantage pour que sa fabrique de lait soit tarie dans sa source ; elle faisait du lait avec des aliments rustiques mais qui convenaient à son organisme, elle ne saurait en faire pareillement avec des aliments plus riches qu'elle s'assimile mal.

A votre insu, malgré la surveillance la plus active, elle cherchera et trouvera le moyen de calmer les cris de l'enfant, heureux encore si elle ne vas pas jusqu'à lui administrer, la nuit, des infusions de pavot.

Supposons que tout aille pour le mieux, nourrice et nourrisson s'accordent parfaitement et leur santé est des plus prospères. Arrive une dépêche annonçant à la nounou que son enfant laissé au pays est très malade, souvent il est mort. Par le plus prochain train, la nourrice s'en va pour ne plus revenir, et vous voilà de nouveau à la recherche d'un autre lait pour votre enfant. Etant pressée, vous vous montrerez moins difficile, et la nouvelle venue, exigeante, malpropre et coureuse, vous fera regretter, mais trop tard, de n'avoir pas su vous passer de ses soins mercenaires.

En évoquant la maladie et la mort de l'enfant de la nourrice, je suis amené à vous expliquer le gros mot de crime que j'ai écrit quelques lignes plus haut.

N'est-ce pas un crime en effet de voler ou d'acheter, les mots ne font rien à la chose, d'acheter le lait du pauvre innocent qui peut-être jamais plus dans sa vie ne pourra satisfaire sa faim ? Si les femelles des animaux parlaient encore, comme au temps du bon Fabuliste, elles se féliciteraient entre elles de ne point avoir acquis notre degré de civilisation, et chaque ourse lécherait et allaiterait avec plus d'amour ses petits oursons.

La poignée d'or que vous donnerez en échange ne saurait entrer en compte avec le dommage que vous causerez au petit déshérité. Trop souvent, et je ne citerai pas de chiffres, car ils seraient au-dessous de la réalité, trop souvent, c'est une condamnation à mort pour le pauvre malheureux. Vous êtes-vous jamais demandé, Madame, ce que devenait l'enfant dont vous achetez le lait pour nourrir le vôtre ? Cet enfant est laissé à la garde soit des vieux

parents, soit de nourrices sèches, qui dans certains pays, exercent la profession de gardeuses d'enfants. Dans l'un et l'autre cas, cet enfant de quelques mois à peine recevra la nourriture la plus grossière. Le lait de vache se vendant toujours sous forme de lait ou de beurre constituerait pour lui une nourriture de luxe, il sera admis à la table commune. Pendant les premiers jours, ce régime lui plait, il engraisse même rapidement, puis on s'aperçoit que le ventre seul grossit, que les membres deviennent grêles, se fondent pour ainsi dire, la diarrhée s'établit, et comme rien n'est fait pour l'arrêter, une entérite suraiguë emporte l'enfant avant qu'on ait songé à rappeler la mère.

Voilà votre œuvre, Madame, voilà à quel destin vous condamnez l'enfant dont la mère vous vend son lait.

Rien ne vous autorise à passer ce contrat, ni la loi naturelle, ni la loi humaine bien interprétée.

La loi naturelle vous ordonne qu'ayant fait un enfant qui ne demandait pas à venir au monde tout seul vous continuiez à le nourrir de votre lait, comme font toutes les bêtes de la création. La femme est la seule à laquelle il faut parfois rappeler qu'elle doit allaiter son petit. De quel droit lui refusez-vous ce lait qui lui appartient? Car enfin ce lait qui est dans votre sein, il n'est pas à vous, il est à votre enfant, c'est un dépôt que la nature vous a confié pour le restituer peu à peu à son légitime propriétaire.

Supposez que vous soyez tutrice d'une fortune laissée à votre enfant par son père ou une autre personne, vous trouvez tout naturel de lui conserver

son bien, de le faire fructifier et de le lui rendre intact au jour de sa majorité. Et vous vous arrogeriez le droit de le frustrer de son droit le plus absolu, de son droit à l'alimentation saine dès sa naissance !

Vous lui achetez à la place, me direz-vous, le lait d'une autre femme. Mais ce lait n'appartient pas plus à cette femme que votre lait ne vous appartient, il appartient au petit de cette femme. Si vous contractez ce marché, vous commettez un délit prévu par les lois humaines, qui ne sont que la sanction écrite de la loi naturelle. Vous devriez être poursuivie comme receleuse, car est qualifiée ainsi toute personne qui achète à une autre personne un objet quelconque, sachant que cet objet ne lui appartient pas.

Heureusement qu'à côté de ces mères dénaturées qu'il faut rappeler à l'accomplissement de leurs devoirs les plus sacrés, il en est dont l'héroïsme dans l'abnégation d'elles-mêmes prouve " qu'il y a une grâce d'état pour celles qui se donnent sans compter à leurs enfants ".

Une de mes clientes, jeune femme de vingt-cinq ans, des plus malingres, retenue dans son lit pendant trois mois pour une affection pleuro-pulmonaire ayant fait craindre un dénouement fatal à plusieurs reprises, devient enceinte peu après, et nourrit elle-même, en s'aidant du biberon à partir du quatrième mois seulement, un bébé aujourd'hui âgé de vingt mois et qui fait l'admiration de tous ceux qui le connaissent. La maman n'est certes pas devenue un colosse, mais sa poitrine soigneusement observée et contrôlée ne présente plus aucune trace de sa pleuro-pneumonie.

Ayant fait appel à votre amour maternel, à vos sentiments de justice, il ne me reste plus qu'à invoquer vos sentiments religieux, s'il vous en reste autre part qu'au bout des lèvres.

Dieu, sous quelque forme que vous l'adoriez, vous a donné deux seins pour nourrir vos enfants, et non pour garnir votre corset ou pour les exhiber à la lumière des lustres !

Doublement coupable est la mère qui confie son enfant à nourrir hors de chez elle, dans la propre famille de la nourrice. Dans ce cas, malgré les protestations intéressées de la nourrice, soyez sûre que, dès que vous aurez tourné le dos, votre enfant deviendra le petit étranger, le petit intrus. A lui les seins vides, les soupes indigestes, à lui les rebuffades, le linge sale et les vêtements en guenille, pendant que son frère de lait, le vrai propriétaire, se gorge joyeusement de son propre bien, s'attife de la lingerie du petit bourgeois et accapare les soins et les caresse de sa mère. Et ceci, Madame, est bien naturel, convenez-en avec moi, vous ne voudriez pas que, pour vos deux ou trois louis par mois, une malheureuse mère aimât votre enfant plus que le sien.

C'est donc la misère, la saleté, l'alimentation prématurée, la diarrhée et l'entérite qui guettent votre enfant, quand vous croyez lui avoir acheté un lait généreux, de l'air pur et du gai soleil.

Le fait suivant, qui vient d'être observé par mon excellent ami le docteur Charles Boussières, vaut la peine d'être rapporté tout au long. Un de ses clients vient le prier de l'accompagner dans la banlieue chez une nourrice qui refuse de lui rendre son

propre enfant sans faire constater son bon état de santé par son médecin. Or, cet enfant, âgé de trois mois, était réduit à l'état squelettique ; on trouve dans ses langes des matières dures et colorées comme celles d'un adulte, et en présence du père et du docteur, il rend une gorgée de soupe avec un morceau de feuille de chou aussi fraîche que sortant de la marmite.

Et cependant, il y a des médecins chargés de l'inspection des enfants en nourrice, mais ils ne peuvent pas tout voir, en voilà une preuve.

Un cas peut se présenter où une femme peut vendre son lait, c'est lorsqu'elle a eu le malheur de perdre son enfant en très bas âge. Pareillement il peut arriver qu'une jeune mère succombe en donnant le jour à son enfant ; rien de plus logique, de plus raisonnable, de plus moral que l'allaitement payé de cet orphelin par cette mère malheureuse et pauvre.

Quelques mamans, fort désireuse de nourrir leur bébé, s'affolent parce que, dès sa naissance, le lait ne coule pas à flots de leurs seins. Tranquillisez-vous, Madame, la montée du lait se fait en général plusieurs heures après l'accouchement, mais elle n'est sensible, réellement apparente, que dans le courant de la troisième journée. Vous aurez donc un peu de patience, même s'il vous semblait que vous avez peu de lait, ne désespérez pas trop vite de pouvoir nourrir votre enfant. (1)

Si les pesées méthodiques vous indiquent que le poids de votre enfant n'augmente pas comme il

(1) Et qu'on n'attende pas trois jours pour débuter en fait d'allaitement. La succion de la bouche de l'enfant hâte de beaucoup la sécrétion du lait chez les femmes au premier bébé.

devrait, avant de vous décider à prendre une nourrice, moyen extrême, vous vous aiderez d'un peu de lait de vache. Chaque fois que l'enfant aura pris le sein et l'aura vidé, vous lui donnerez un petit biberon en supplément. Le mélange des deux laits est excellent, contrairement à un préjugé très répandu ; votre lait servira de digestif au lait de vache. Pour que vous en ayez, vous ne le laisserez pas se tarir, vous continuerez à faire fonctionner votre glande, et un beau jour vos seins deviendront plus gros, plus durs et le lait en coulera suffisant pour " nourrir votre enfant à vous seule ".

Je ne vous promets pas qu'il en sera toujours ainsi, mais souvent on a vu la sécrétion lactée s'établir très tardivement, plusieurs semaines après l'accouchement. Il est même certain que des femmes, ayant cessé de nourrir depuis plusieurs mois, ont vu leur lait revenir abondant, sous la seule influence de quelques tétées vigoureuses pratiquées par des nourrisons ou même de grandes personnes.

Enfin, quoi que vous ayez fait, votre lait a disparu complètement ; c'est le moment de prendre une Remplaçante. Si le hasard veut que l'on trouve une nourrice qui ait perdu son enfant, l'affaire est bien simple, celle-ci sera heureuse d'avoir son pain assuré pendant quelques mois, et de reporter ses caresses, son affection sur un autre nourrisson. Mais il n'arrive pas tous les jours, heureusement, qu'une mère perde son enfant, juste à point pour en allaiter un autre. C'est donc à une nourrice dont l'enfant réclamerait encore le lait que vous aller vous adresser.

Pour vous empêcher de commettre une trop mauvaise action, je vais vous proposer une combinaison

qui va d'abord vous effrayer, bouleverser vos idées préconçues, choquer vos péjugés. Il ne s'agit de rien moins que d'admettre à votre foyer l'enfant de votre nourrice, pour qu'il partage avec le vôtre le lait de sa mère.

Je ne reviendrai pas sur le préjudice moral et matériel que vous causeriez à cet enfant, en le privant du lait de sa mère. Je me suis assez longuement étendu sur ce sujet, avec l'espoir, non de vous faire partager complètement mes convictions, mais d'ébranler un peu les vôtres, sur la moralité du fait qui consiste à acheter à une personne, la mère, une denrée qui appartient à une autre personne, l'enfant.

C'est dans votre propre intérêt et dans celui de votre enfant que je vous propose cet accommodement, qui a l'air d'un marché de dupe. Je m'explique. La nourrice est installée chez vous avec son propre enfant. Allez-vous la laisser libre de donner à sa fantaisie son sein aux deux nourrissons? Non. C'est ici que vous intervenez avec les droits que vous donne votre marché, puisque ce marché est encore légal. Admettez avec moi, ce qui est vrai scientifiquement, que la nourrice a, dans ses seins, plus de lait qu'il n'en faut à votre enfant, le sien étant en général plus âgé, et la sécrétion lactée chez la mère correspond à l'âge de son enfant et non à l'âge du vôtre, c'est ce plus de lait que vous abandonnerez à son enfant en deux ou trois tétées par jour, suivant que la balance méthodiquement employée vous assurera du développement régulier de votre propre enfant. Il lui faut assez de lait, mais pas trop, sans cela il aura des troubles digestifs et la suralimentation lui sera plus nuisible qu'utile.

L'enfant de la nounou, lui, n'aura pas assez avec ce plus de lait inutile au vôtre ; vous ferez compléter sa nourriture par du bon lait de vache ou de chèvre, peu importe la bête, pourvu que le lait soit sain et pur.

Cet allaitement mixte sera pour lui autrement bienfaisant que le gavage précoce qu'il aurait subi loin de sa mère. Les chances de maladie se trouveront bien réduites, vous aurez conservé un enfant à sa mère, à sa patrie, un homme marqué peut-être pour les plus hautes destinées, et à coup sûr à votre fils un ami fidèle toujours prêt à le traiter comme un frère plus jeune que l'on doit protéger.

Autre considération qui a bien son importance pour la santé de votre bébé. Sa nounou, tranquille sur le sort de son enfant, ne songera plus à vous quitter brusquement pour ne plus revenir, à l'annonce d'une maladie grave ou de la mort de son enfant, laissant le vôtre dans une crise de dentition ou au milieu d'une indisposition passagère. Mettre une dent ce n'est rien pour un enfant nourri au sein, ça peut être la mort par entérite aiguë pour un enfant sevré brusquement et condamné à l'allaitement artificiel.

La morale et l'intérêt se trouvent donc, par un rare et heureux hasard, être d'accord dans l'arrangement que je vous propose ; et remarquez que vous n'aurez pas toujours à supporter les petits ennuis qui pourraient découler de la présence d'un deuxième enfant sous votre toit.

Si vous avez soin de choisir la nourrice dans la ville ou l'agglomération que vous habitez, rien ne s'oppose à ce que son enfant reste chez elle. Deux, trois fois par jour, son enfant lui sera apporté chez vous, ou même elle ira l'allaiter chez elle, et vous

aurez tous les bénifices de cette combinaison, sans en avoir le moindre inconvénient. Voilà ma combinaison, qui n'est en somme pas aussi révolutionnaire qu'elle le paraissait au premier abord.

Ce fait de donner deux nourrissons à une même femme peut paraître une nouveauté dans la clientèle bourgeoise, mais dans les hôpitaux d'accouchées dans les maternités, c'est une pratique déjà ancienne, et il n'est pas rare de voir une nourrice donner le sein à deux, trois nourrissons à la fois, surtout tant que ces nourrissons sont très jeunes. On a même remarqué que plus une femme donnait son sein, plus le lait devenait abondant ; cela n'a étonné personne, car une loi vitale ancienne comme le monde nous a depuis longtemps appris " qu'un organe se développe en fonctionnant ". La mamelle de la nourrice s'entraîne à sécréter du lait, comme le jarret du coureur s'entraîne à la course, comme le biceps se développe chez le gymnaste.

Pour terminer cette première causerie, envisageons le cas où une jeune mère voudrait bien allaiter son enfant, mais s'en croirait empêchée parce que sa profession l'appelle hors de chez elle, une grande partie de la journée, soit comme ouvrière, soit comme dame de magasin, soit encore comme maîtresse d'école, professeur de musique, etc.

Dans ces différentes situations, la femme rentre chez elle pour y prendre ses repas, elle pourra donc à ce moment donner une tétée à son enfant, une autre le matin, une autre le soir, une dernière au milieu de la nuit, total cinq tétées dans les 24 heures, soit la moitié des repas nécessaires à un tout jeune enfant ; le biberon complètera le reste.

Ainsi seront évités les dangers de l'allaitement au biberon seul, et les ennuis de l'allaitement par une nourrice.

DEUXIÈME VISITE

Allaitement au sein.— Préparation des mamelons.— Que donner à l'enfant qui vient de naitre? Rien autre que le lait de sa mère.— Réglage des heures des tétées.— Enfants paresseux.— Enfants gloutons qui vomissent.

A peine vous ai-je fait entrevoir l'immoralité qu'il y aurait à ne pas nourrir votre enfant, à priver un autre enfant du lait de sa mère, vous n'avez plus hésité, et vous êtes résolue à faire votre devoir de mère jusqu'au bout ; je vais essyer de vous donner quelques conseils pour le mener à bien.

La meilleure volonté du monde peut parfois se trouver paralysée par un manque d'expérience ; je voudrais, Madame, vous prévenir contre ce danger et vous préparer à faire matériellement une bonne nourrice.

Dès aujourd'hui, en attendant l'arrivée du bébé, vous devez vous préoccuper de lui dresser la table. Il ne suffit pas de laisser la nature accumuler dans l'organisme et dans les seins une nourriture appropriée, il faut que bébé, avec ses faibles moyens, avec ses lèvres inhabiles, puisse se servir facilement.

En général, les mamelles se terminent, je ne vous apprends rien, par un plus petit monticule qu'on appelle mamelon et qui est destiné à être sucé par les lèvres de l'enfant. Mais, pour une cause ou pour une autre, et je chargerai volontiers le corset de ce nouveau méfait, il arrive que ce petit bout, insuffisamment développé, émerge à peine à la surface de

la demi-sphère représentée par la mamelle gonflée de lait. Ce tronçon de mamelon échappe aux lèvres de l'enfant qui n'a pas encore assez de force pour opérer une vigoureuse succion ; l'enfant s'énerve, crie, et, après quelques tentatives de ce genre, lassé d'être déçu dans son appétit, se détourne quand on l'approche du sein.

Savez-vous ce que l'on dit chez moi, dans nos campagnes, lorsque se produit ce fait si simple : " On a enlevé la tétée à l'enfant ". C'est-à-dire qu'une personne qui a le mauvais œil lui a jeté un sort pour lui défendre de téter. Voilà ce que j'ai entendu des centaines de fois au déclin du XIXe siècle.

Le bébé est inhabile et mécontent, la maman encore plus maladroite s'affole, se décourage, et dans l'entourage retentit le cri d'alarme : " Vite une nourrice ! " *On voulait une occasion, la voilà toute trouvée.*

Vous éviterez ces ennuis si, comme je vous l'ai dit plus haut, vous avez soin de mettre le couvert pour bébé, c'est-à-dire de lui préparer un mamelon facile à prendre et à garder entre les lèvres pendant les mouvements de succion. Pour cela, rien de plus simple. Le soir, une fois couchée, et le matin, avant de vous lever, pendant quelques minutes, malaxez, pétrissez pour ainsi dire les mamelons entre vos doigts, en augmentant peu à peu la force et le temps employés. Vous arriverez rapidement à rendre le mamelon saillant, à le faire se dégager de la masse de la mamelle.

Le premier avantage de la formation du mamelon sera donc d'éviter à l'enfant de se trouver dans la situation de la cigogne invitée par le renard qui

lui sert dans une assiette plate un brouet clair dont elle ne peut attraper miette. Mais il en découle un second avantage, qui n'est pas à dédaigner, car il est presque aussi important que le premier.

La mère qui se sera occupée de son mamelon pendant sa grossesse aura beaucoup de chance d'éviter les crevasses, les gerçures et les abcès du sein qui en sont la conséquence.

La peau ou épiderne qui recouvre le mamelon est, en général, d'une grande finesse. Que la sécrétion lactée s'établisse, que l'enfant tète ou essaye de téter, cette peau, dans un état d'humidité constante, s'éraille facilement à la moindre violence, et le derme mis à nu saigne dans la bouche de l'enfant, pendant que la mère, les larmes aux yeux, serre son mouchoir entre ses dents pour ne pas crier. Malgré sa bonne volonté, la douleur est trop forte, elle cesse de nourrir d'un sein, en attendant que la crevasse ou la gerçure soit cicatrisée, trop heureuse si, par cette petite *porte ouverte*, ne se glisse pas un ennemi redoutable, le microbe, qui va, dans la profondeur de la glande, faire éclore un abcès du sein. Du coup, la nourrice mercenaire, la Remplaçante, paraît être devenue inévitable, et la maman ne gardera de sa généreuse tentative qu'un sein privé de sa fonction, contrefait, et portant, soit la fine trace du bistouri, soit la hideuse cicatrice de l'abcès mûri et crevé sous le cataplasme.

Vous éviterez presque sûrement ces aléas du métier de nourrice, Madame, si vous vous préoccupez à temps de vos mamelons. Le massage digital que vous leur ferez subir pour les allonger, les étirer, les habituera peu à peu à des pression de plus en plus

rudes, leur épiderme se durcira, légèrement il est vrai, mais cependant d'une façon sensible, au contact de vos doigts, comme se durcit la paume des mains au contact du manche d'un outil, d'un instrument quelconque.

Pour augmenter ce durcissement de l'épiderme du mamelon, lotionnez tous les jours le bout des seins avec un tampon de coton hydrophile ou un bout de chiffon propre, imbibé d'eau de cologne coupée d'abord de moitié d'eau. Peu à peu vous diminuerez l'eau qui additionne l'eau de cologne et vous arriverez à vous servir d'eau de cologne pure. Il va sans dire que l'eau de cologne peut être remplacée par n'importe quel produit similaire ou par n'importe quel alcool, cognac, marc, calvados, etc., sauf l'alcool à brûler.(1)

Ainsi préparé, le mamelon résistera sans se détériorer aux lèvres avides du nourrisson, mais il faut continuer à l'entourer de soins, pour ne pas perdre le bénéfice de la patience que vous avez mis à le former.

Immédiatement avant et immédiatement après chaque tétée, vous lotionnerez le mamelon avec un tampon de coton hydrophile ou un bout de linge propre, trempé dans l'eau bouillie tiède.

Dans l'intervalle des tétées, vous recouvrirez les mamelons et les seins avec plusieurs doubles de linge propre, pour recueillir le lait qui s'en écoulera presque en permanence, surtout pendant les premiers mois.

---

(1) On se servira de ce qu'on appelle chez nous du " whisky en esprit."

Ces précautions vous paraîtront peut-être minutieuses, mais si, dans votre entourage, une parente, une amie à souffert de gerçures, de crevasses, interrogez-la sur ses souffrances, et vous n'aurez qu'un désir, les éviter à tout prix. Et puis, en somme, est-ce un si grand souci de tenir propre la table de votre enfant ? Dans quelques mois, quand il commençera à manger une soupe, un œuf, vous viendrait-il à l'idée de le faire manger dans une assiette sale ?

Ignorante ou mal conseillée, vous avez négligé de prendre les précautions que je viens de vous indiquer. Le lait monte, bébé est affamé, mais le mamelon récalcitrant refuse de se montrer au-dessus du sein. Ne désespérez pas ; avec un peu de patience, vous arriverez à lui donner une forme convenable. Essayez d'abord avec vos doigts de le pétrir, de l'étirer avant de le mettre dans la bouche de l'enfant, et qu'un premier insuccès ne vous décourage pas, revenez à la charge, employez-y tout votre temps, vous n'avez pas autre chose à faire.

Si vos doigts ne suffisent pas à mener à bien votre besogne, essayez d'une téterelle qui sera actionnée par quelqu'un de votre entourage. Une simple pipe à fourneau étroit peut vous rendre le même office ; le fourneau de la pipe coiffant le mamelon, votre mari aspirera à travers le tuyau. Vous pouvez aussi confier votre sein à un enfant déjà âgé et habitué à téter vigoureusement. Mais vous ne sauriez être trop prudente dans le choix de cet enfant ; qu'il ait cinq mois au moins, que vous le connaissiez bien, ainsi que ses parents, qu'il soit

d'une santé parfaite, et surtout qu'il n'ait aucun bouton autour des lèvres ou dans l bouche.

Si cet enfant ne se trouve pas sous votre main, que votre mari, qu'un jeune frère, une jeune sœur, bravant un préjugé stupide, ne craignent pas le ridicule qui s'attache encore à cette action si simple en elle-même, porter les lèvres sur le sein d'une personne que l'on chérit. Quel mal y a-t-il à cela ? Le lait de femme n'est-il pas le meilleur entre tous ? N'est-il pas plus propre de boire au sein quelques gorgées de lait chaud, vivant, que de boire dans une tasse un liquide suspect sorti des mamelles d'une bête par une vachère aux mains douteuses, et recueilli dans des vases qui sentent plus souvent l'étable que la lessive ?

Quelquefois, la besogne paraît plus compliquée, le bout du sein manquant complètement, du moins en apparence. Pendant une période de manœuvres, j'étais logé dans une bonne famille de paysans dont une jeune femme allaitait un enfant de quelques semaines. Comme je ne manque jamais l'occasion de placer un bon conseil, même quand on ne me le demande pas, je m'enquis de la façon dont l'enfant était nourri. J'appris de la jeune mère qu'elle allaitait d'un seul sein, l'autre n'ayant pas de bout. M'étant fait montrer le sein accusé, je pus me rendre compte qu'il était calomnié. A première vue, la nourrice avait raison ; à la place du bout, le sein présentait une dépression, comme un nombril, mais il me fut très facile et en quelques instants, de faire sortir du fond de ce nombril un petit bout de sein très bien conformé que l'enfant prit avec la plus grande facilité, habitué qu'il était

déjà à prendre celui de l'autre côté. A partir de ce jour, la jeune femme allaita des deux seins.

Pendant les quatre ou cinq heures de repos absolu dont vous aurez besoin après votre accouchement, on donnera à bébé quelques cuillerées à thé d'eau bouillie et sucrée, *mais seulement s'il crie trop ;* ce sera pour le calmer et non pour l'empêcher de mourir de faim, n'ayez aucune crainte à cet égard.

Dès la sixième heure, vous mettrez sans plus tarder l'enfant au sein sans attendre la montée du lait. Il y a déjà dans les seins un liquide, qui n'est pas encore du lait complet, et qui ne sort qu'en petite quantité, si on presse l'extrémité du mamelon. Ce liquide est doué de propriétés légèrement purgatives qui aident l'enfant à évacuer ces matières noires et épaisses comme de la poix, qu'il rend pendant un jour ou deux après sa naissance. En si petite quantité que soit ce liquide, il suffit au rôle que lui a dévolu la nature, et celle-ci n'a pas prévu les sirops laxatifs ou l'eau de fleur d'oranger dont on croit utile d'abreuver les nouveaux-nés. Il faut que l'enfant tète ce liquide qui a été préparé exprès pour nettoyer son intestin ; la nature ne fait rien pour rien ; ne continuez donc pas à lui donner de l'eau ou du lait à la cuillère.

Que je vous mette tout de suite en garde contre un inconvénient qui résulte souvent de cette alimentation à la cuillère. L'enfant y prend goût, trouvant très commode de n'avoir qu'à avaler sans effort un liquide agréable qui coule seul dans sa bouche, et quand il lui faudra suc avec peine un bout de sein d'où il ne sortira que quelques gouttes de lait, il s'en détournera en pleurant. L'enfant qui vient de

naître est déjà homme sur ce point, il préfère manger sans rien faire. Mais pour lui, la faim ne sera pas mauvaise conseillère, affamez-le, supprimez-lui le lait à la cuillère, et, poussé par la nécessité, il se décidera à travailler, c'est-à-dire à téter.

De très bonne heure, dès la fin de la première semaine, vous réglerez vigoureusement l'heure des repas de l'enfant ; vous le mettrez au sein toutes les deux heures le jour. Pendant le premier mois seulement, vous lui donnerez deux tétées par nuit, dès le second mois, une seule.

Si vous ne suivez pas courageusement cette règle, votre enfant sera *difficile à élever*, il passera ses jours et surtout ses nuits à pleurer et à téter, vous privant ainsi de tout repos, et compromettant directement votre santé et indirectement la sienne. Donner le sein à un nourrisson qui pleure pour un peu de colique c'est tout simplement jeter de l'huile sur un feu qui vient de se déclarer. Vous viendrait-il à l'idée, le jour où vous ou votre mari, à la suite d'un repas trop copieux, vous avez un peu d'indigestion, d'absorber une nouvelle quantité d'aliments ? Vous comprenez facilement qu'un estomac fatigué par une digestion laborieuse ne demande que du repos. Agissez de même avec votre bébé, dont les jeunes organes sont encore plus délicats que les vôtres. Son estomac met près de deux heures à digérer le lait qu'il a absorbé ; si vous le faites téter avant que son estomac se soit vidé, vous provoquerez une indigestion. Le lait ne fera que le traverser pour arriver trop vite dans l'intestin où il provoquera des coliques et d'où il sera expulsé incomplètement

digéré, sous forme de grumeaux blanchâtres accompagnés de matières bilieuses vertes.

Chaque tétée amènera des coliques, et, les coliques amenant une nouvelle crise de cris et une nouvelle tétée, il n'y a pas de raison pour que cela finisse, et finisse bien surtout, car cela finit souvent par une entérite aiguë qui peut enlever l'enfant dans quelques jours.

Au contraire, vous ne retirerez que des bénéfices de la régularité des tétées. D'abord, votre enfant sera sage, et cela tout naturellement parce qu'il ne souffrira pas, un enfant avant l'âge de la dentition ne pouvant souffrir que par l'estomac ou l'intestin, seuls organes qui fonctionnent chez lui. En second lieu, dans l'intervalle des tétées, sûre que votre enfant dormira tranquillement, vous aurez la libre disposition de votre temps pour le consacrer soit aux soins de votre ménage, soit à vos devoirs mondains, suivant votre position sociale.

C'est surtout la nuit que vous apprécierez le repos que vous laissera votre enfant en dehors de l'unique tétée que vous lui donnerez jusqu'à l'âge de quatre mois. Après la dernière tétée, que vous donnerez entre six et sept heures, ne le mettez au sein qu'une seule fois dans la nuit, vers minuit ou une heure du matin, sauf pendant le premier mois, au cours duquel l'enfant tétera deux fois la nuit. Il doit attendre ainsi votre lever, que je suppose être à six ou sept heures suivant la saison. Si vous vous levez plus tard, vous êtes certainement réveillée à cette heure ; c'est le moment de lui donner son premier repas de la iournée.

Un enfant dressé à ce régime dort toute la nuit, surtout si vous profitez de la tétée du milieu de la nuit pour le changer de langes afin qu'il n'ait pas froid dans ses langes humides. Dès le cinquième mois, l'enfant ne tétera plus la nuit.

Il n'y a pas un enfant, pas un seul, qui ne s'accommode très bien de ce régime. J'ai eu souvent à refaire l'éducation d'enfants mal habitués qui passaient leurs nuits suspendus au sein ou bercés dans les bras de leur nourrice ; pour ceux-là, une solution radicale s'impose, les laisser pleurer toute une nuit sans les sortir de leur berceau. Ils pleureront pendant une nuit, deux nuits peut-être, mais aucun n'ira jusqu'à la troisième, je vous l'affirme.

Bien que ne raisonnant pas encore, en apparence du moins, l'enfant, même tout jeune, se rend parfaitement compte qu'il lui suffit de pousser quelques cris, pour que vite on le sorte de son berceau et on le mette au sein ; quand il se sera aperçu qu'il crie en vain, il ne pleurera plus, et vous serez la première étonnée d'un résultat si facile à obtenir. Seulement, il faut vouloir fermement et ne pas céder au caprice de l'enfant, et surtout aux reproches de grand' maman, qui vous accusera de ne pas avoir de cœur pour laisser pleurer ainsi un pauvre petit être. Soyez forte, résistez à l'un et à l'autre, en vous disant que vous aimez votre enfant assez intelligemment pour faire passer sa santé et la vôtre avant une fausse sensiblerie qui n'est plus de l'amour maternel.

Quand l'enfant aura près de trois mois, pendant le jour, éloignez le moment des tétées ; un repas toutes les deux heures et demie d'abord, puis toutes les trois heures, sera suffisant, d'autant plus qu'à

cet âge, son estomac s'étant développé, il prendra chaque fois une plus grande quantité de lait qui demandera un temps plus long pour la digestion.

Nous nous sommes occupés des enfants que l'on fait téter trop souvent, occupons-nous maintenant de ceux que l'on ne fait pas téter assez souvent.

On rencontre quelquefois des mamans qui vous disent : Docteur, il m'est impossible de faire téter mon enfant toutes les deux heures, car il fait des sommeils ininterrompus de quatre et cinq heures." On est tenté d'ajouter : qui dort dine. Le proverbe est ici en défaut, et pour ces enfants paresseux, dormeurs, je réclame plus énergiquement encore la régularité des repas, toutes les deux heures d'abord, toutes les trois heures ensuite. Vous allez facilement comprendre pourquoi.

Comme, pour grandir, il faut à tous les enfants du même âge à peu près la même quantité de lait, l'enfant dormeur qui ne fera que quatre ou cinq repas par jour, au lieu de huit ou neuf, prendra à chacun de ses quatre ou cinq repas une quantité de lait disproportionnée avec ses facultés digestives et la capacité de son extomac, qui ne tardera pas à se dilater. Résultat immédiat : vomissements après chaque tétée, et, si on ne remédie pas au mal, gastrite et entérite, c'est-à-dire diarrhée ; votre dormeur se transforme en malade.

Quand l'heure du repas a sonné, levez votre petit endormi, secouez-le un peu pour l'éveiller, mettez-le au sein, qu'il tète et se rendorme après, il n'a pas autre chose à faire, téter et dormir.

En résumé, un tout jeune enfant doit téter une dizaine de fois dans les vingt-quatre heures, puis, à

mesure qu'il grandit, on diminue le nombre des tétées ou des biberons, en les espaçant, de façon que, vers la fin du huitième mois, il ne tète plus que six fois.

Un enfant vigoureux doit faire son repas en dix ou douze minutes. Les premiers jours, inhabile à téter et prompt à se fatiguer, il restera bien vingt minutes au sein. Il avale quelques gorgées, puis se repose au sens propre du mot, la succion du mamelon demandant des efforts des muscles de la langue et des joues, efforts auxquels l'enfant n'est pas habitué.

D'une façon générale, ne laissez pas l'enfant s'endormir au sein avec le mamelon dans la bouche. Quand il ne tète plus et que, malgré l'excitation de votre doigt contre ses joues, il ne fait plus aucun mouvement de succion, c'est qu'il est repu, sortez le du sein, déposez-le dans son berceau.

Certains enfants vomissent quelques gorgées de lait après chaque tétée, les mamans se réjouissent de les voir si bien *gavés*, et considèrent ces vomissements comme un signe d'excellente santé.

Je ne saurais partager leur façon de voir, et j'estime que ces vomissements sont inutiles et même dangereux.

Ils sont inutiles, parce qu'ils prennent à la nourrice un supplément de lait qu'elle a fabriqué en pure perte. Ils sont dangereux, parce qu'ils indiquent que l'estomac est soumis à une dilatation qui le contrarie, et il marque son mécontentement en rejetant le surplus du liquide qui le distend.

Pour combattre ces vomissements, on a recours sans grand succès à l'absorption d'eaux minérales prétendues digestives, mais je préfère employer un moyen d'une grande simplicité et qui réussit toujours ; donner moins de lait à l'enfant.

Il n'est pas facile, direz-vous, de peser ou de mesurer le lait qui sort de la mamelle ; j'en conviens, mais il est facile de compter les minutes que l'enfant met à prendre son repas. Vous comptez que l'enfant est resté quinze minutes au sein et qu'il a vomi tout de suite après ; à la tétée suivante, ne le laissez que quatorze minutes, s'il vomit encore, descendez à treize, douze, dix minutes, s'il le faut.

Quand vous aurez trouvé la durée du repas qui lui convient, tenez-vous-en là. Rien de plus facile que de regarder l'heure exacte à un cadran quelconque et de retirer l'enfant du sein quand il sera resté le nombre de minutes qu'il faut. N'est-ce pas plus simple que d'avoir à le nettoyer quand il aura vomi et de changer ses vêtements de poitrine humides et sentant l'aigre ?

Donnerez-vous les deux seins à chaque tétée ? Oui, car il est inutile de laisser distendre un sein en le laissant se remplir de lait pendant quatre heures, il vaut mieux les vider tous les deux à moitié à chaque tétée.

REMARQUE.—Il y a peut-être avantage plus tard à agir différemment, après un an, disons. Certains auteurs considèrent qu'alors, en ne donnant qu'un sein à la fois, on fournit très à propos à l'enfant plus robuste un lait plus riche, qui a eu plus de temps pour se condenser. A. N.

AUTRE REMARQUE NON SANS VALEUR. — Il y a chez presque toutesles nourrices un sein *inférieur* qui donne moins de lait. On fera prendre ce sein au bébé toujours le premier. L'enfant plus affamé au début de son repas *tire* avec plus de vigueur, et, après quelques mois, on constatera avec satisfaction que *l'équilibre* mammaire est rétabli. A. N.

TROISIÈME VISITE

Du berceau, sa forme, sa manière d'y coucher l'enfant.— Du sommeil.— Hygiène de la chambre.— Aération permanente.

Vous avez voulu avoir mon avis sur la façon de coucher votre enfant, le voici.

L'enfant doit être mis dans son berceau dès sa naissance ; ne le mettez jamais dans votre lit, à côté de vous, sous prétexte de le réchauffer. La mère la plus dévouée, accablée de fatigue, s'endort ; inconsciemment elle se retourne, attire les couverture si elle a froid, et, quand elle se réveille, trouve trop souvent son enfant asphyxié à ses côtés. Les journaux sont encombrés de ces lugubres faits divers, mais tout le monde ne lit pas les journaux, et puis, chacun se croit plus malin que le voisin.

Si vous craignez que l'enfant ne se réchauffe pas dans son berceau rien ne vous empêche de l'entourer de bouillottes : on trouve partout des bouteilles en grès ou en verre épais et de l'eau chaude. Seulement, prenez bien garde de ne pas le brûler, placez les bouillottes sous le matelas ou entourez-les de plusieurs épaisseurs de linges.

La forme et la matière du berceau est assez indifférente ; il sera en bois, en fer, en osier, peu importe ; plus il sera simple, mieux cela vaudra.

Je comprends combien il est agréable pour une mère de parer et d'enjoliver le nid où, dans quelques iours, reposera son premier enfant, mais n'oubliez

pas que la coquetterie et l'hygiène font rarement bon ménage.

Toute concession faite à la première est une atteinte à la seconde, au détriment de la santé de l'enfant.

Les dentelles, les rubans flattent l'œil, mais sont des nids à poussière et à insectes. Les rideaux s'enflamment facilement, accident rare il est vrai, mais surtout condamnent l'enfant à respirer de l'air vicié ; relevés, ils deviennent inutiles, sans cesser d'être nuisibles.

N'accumulez pas paillasses et matelas jusqu'à atteindre les bords du berceau dans lequel l'enfant serait posé à plat sans rien pour le protéger sur les côtés. La garniture intérieure du berceau devra, par sa forme, rappeler celle du nid de l'oiseau, pour que l'enfant ne puisse pas en tomber et ne puisse s'y refroidir.

Le berceau en fer sera plus facile à garantir des insectes par un simple frottage, mais on garantira aussi le berceau en bois ou en osier par un lavage à la lessive brûlante pratiquée de temps à autre. Ce lessivage est indispensable après une maladie de l'enfant, diarrhée, angine, fièvre éruptive.

Le fond du berceau sera garni de paille, de bale d'avoine, de varech, de crin végétal, suivant les ressources du pays, mais je vous déconseille formellement les matelas de plume comme trop échauffants et maintenant l'enfant dans une transpiration continuelle qui l'affaiblit. Les mêmes matières serviront à garnir l'oreiller, jamais la plume.

Entre le drap de dessous et le matelas, interposez un tissu absorbant ou une peau de mouton garnie de sa laine pour garantir le matelas contre l'urine.

Profitez des beaux jours de soleil, même en hiver, pour exposer en pleine lumière, en plein air, les différentes pièces de la literie, c'est la meilleure façon de les assainir.

Que votre berceau repose sur ses quatre pieds droits, et si c'est une bercelonnette suspendue, hâtez-vous d'immobiliser le pivot pour que vous ne soyez pas tentée de bercer votre enfant au premier vagissement qu'il poussera. Outre qu'un enfant bercé quelquefois devient vite tyrannique, au point de ne jamais plus s'endormir sans se faire bercer longuement, je suis persuadé que beaucoup de troubles nerveux de l'enfance n'ont pas d'autre origine que ces secousses répétées qu'on imprime au cerveau si fragile de l'enfant.

Surtout rappelez-vous qu'un enfant qui crie dans son berceau est un enfant qui souffre.

Au lieu de le bercer pour l'engourdir et le faire taire, cherchez à deviner de quoi il souffre ; généralement, c'est d'être mal à l'aise dans des langes humides et souillées ou simplement trop serrées.

Une mauvaise digestion est une cause de pleurs et de cris nocturnes qui vous échappera trop souvent. Un enfant qui digère mal, dort mal, son sommeil est agité et interrompu par des cauchemars, des réveils brusques avec cris. Il faut tout de suite songer à régulariser les tétés, à en diminuer le nombre et à surveiller le régime de la nourrice, qui ne doit prendre *ni thé, ni café, ni aucune boisson alcoolique.*

La façon de coucher l'enfant dans son berceau n'est pas indifférente, et, si vous n'y prenez garde, un beau jour, vous vous apercevrez que votre enfant a la tête de travers, c'est que vous l'aurez toujours

couché du même côté, sous un prétexte quelconque ou simplement parce que cela vous était plus commode, sans en soupçonner les inconvénients.

Ayez donc soin de coucher votre enfant tantôt sur un côté, tantôt sur un autre ; si la tête avait commencé à se déformer, elle redeviendra vite irrégulière. Mais remarquez que l'enfant devenu un peu plus fort, ne reste plus dans la position où vous le couchez, il se tourne toujours instinctivement du côté de la lumière. Il faudra donc tous les jours déplacer le berceau pour que la lumière, c'est-à-dire la fenêtre, se trouve tantôt à droite, tantôt à gauche de l'enfant couché.

La pièce où vous tiendrez votre berceau pendant le jour n'est pas indifférente. Ce sera la plus claire, la plus propre de la maison, vous en laisserez les croisées toujours ouvertes. Sous prétexte de réchauffer l'enfant, ne laissez pas le berceau dans la cuisine, dont les gaz et les vapeurs peuvent provoquer chez lui un commencement d'asphyxie.

Si vous possédez une cour, un jardin, sauf les jours de grand froid ou de bourrasque, votre enfant se trouvera très bien de dormir en plein air, la tête protégée contre le soleil, avec une gaze sur la figure pour écarter les mouches et autres insectes.

Vous veillerez avec un soin jaloux à ne pas laisser l'enfant respirer pendant son sommeil l'âcre fumée de la cigarette paternelle égoïstement meurtrière.

Combien y a-t-il de fumeurs qui, trop bien élevés pour fumer devant une femme, hésiteront à satisfaire leur vice auprès du berceau de leur propre enfant ?

Pourquoi se gêneraient-ils, l'enfant ne protestant pas ?

Le sommeil, chez le tout jeune enfant, occupe toutes les heures qui ne sont pas consacrées à téter. Un enfant bien nourri, qui ne souffre pas, ne doit pas faire autre chose dans les vingt-quatre heures : téter, dormir ; il ne doit sortir du berceau que pour être mis au sein et remis au berceau. Il est absolument inutile, sinon nuisible, d'en faire un jouet que l'on se passe de main en main, et qu'on secoue à le rendre malade, sous prétexte de le faire sourire.

Dans le même ordre d'idées, arrangez-vous pour que votre enfant n'ait pas à subir les caresses intempestives et les baisers passionnés mais baveux et sales de votre entourage et de vos amis.

Voyez la grimace qu'il fait chaque fois qu'un visage effleure le sien, soit qu'une barbe hirsute le pique, soit qu'une haleine fleurant le vin ou le tabac impressionne désagréablement son odorat.

" Regardez, mais ne touchez pas !" devriez-vous afficher à la tête du berceau.

Plus grand, vous ne lui accorderez, dans le jour, de longue sieste qu'à condition qu'il dormira bien la nuit. S'il a une tendance à s'endormir trop tard le soir, ou à rester éveillé de longues heures la nuit, c'est qu'il dort trop le jour ; à vous de le régler. Surtout ne lui laissez pas prendre cette habitude ridicule de s'endormir à table ou sur un siège. Dès qu'il s'arrête de parler et de jouer, le sommeil n'est pas loin, portez-le bien vite dans sa chambre, déshabillez-le, et vous n'aurez pas tourné les talons qu'il dormira.

S'il est bon que les enfants se lèvent de bonne heure, je ne saurais cependant vous conseiller d'imiter un jeune ménage de ma connaissance, qui, au

milieu de l'hiver, se levait à quatre heures du matin, parce que leur fillette, âgée de trois ans, ne voulait plus rester couchée après cette heure.

Puisque nous causons berceau et sommeil, je puis bien ajouter quelques mots sur l'hygiène des chambres, et, à ce sujet, je dois vous dire que j'agis plutôt par force que par persuasion ; voici ma manière de procéder.

Quand j'entre dans la chambre d'un malade, mon premier soin est de marcher vers la croisée et de l'ouvrir toute grande : les parents sont épouvantés et s'empressent de tirer les rideaux du berceau ou du lit, j'écarte les rideaux, et je me livre à l'examen de mon jeune client. Voyant qu'il n'en éprouve aucun dommage, l'entourage se rassure, ne trouve plus extraordinaire ma façon de faire, et, au bout de quelques jours, si la maladie se prolonge, j'ai le plaisir, en arrivant, de trouver une chambre aérée, ensoleillée, gaie. Voilà ce que je fais et voici ce que je voudrais vous faire comprendre, Madame.

Il vous est très facile de vous rendre compte que l'air est l'élément le plus utile à la vie, qu'on peut rester plusieurs jours sans boire ni manger, sans que la mort arrive, mais qu'au bout de quelques minutes de manque d'air, la mort est inévitable.

Certainement, dans une chambre, les portes et les fenêtres étant fermées, il y a de l'air, mais quel air ! Est-ce de l'air respirable et propre à entretenir la vie ? Analysons-le, après que vous aurez passé une nuit dans cette chambre, vous, votre mari et le petit malade.

Pendant neuf, dix heures, vos poumons ont puisé dans l'air qui vous entourait les principes nécessaires

à la vie, et ont rejeté les déchets de la respiration. A force d'aspirer de l'air pur et d'expulser de l'air vicié, que reste-t-il ? Un mélange d'odeurs et de gaz absolument impropres à la vie. Une comparaison vous fera mieux comprendre ce qui se passe dans ce cas.

Comme l'estomac digère les aliments, en sépare les parties utiles pour les incorporer à nos tissus, et rejette les parties inutiles sous forme de déjections, de même le poumon digère l'air, en conserve les parties utilisables et expulse le résidu qui est *une véritable déjection.* Viendra-t-il à l'idée de quelqu'un de se nourrir de ses déjections quand même il y resterait encore des parties utilisables ?

Mais n'y a-t-il dans votre chambre que de l'air sorti de vos poumons, comptez-vous pour rien les émanations qui se dégagent de votre corps, même très propre, les gaz de la digestion qui ont pu s'échapper, oh ! bien involontairement, par en haut ou par en bas ? Le petit malade ne s'est-il pas soulagé dans ses langes, les médicaments employés n'ont-ils pas une odeur fade et écœurante ? Si votre mari a fait son service militaire, qu'il se rappelle l'odeur épouvantable qui règne dans une chambrée, et qu'il appréciait bien quand il rentrait après une permission de théâtre.

Mais vous-même, ne vous est-il pas arrivé de sortir de bon matin de votre chambre et d'y rentrer avant qu'on l'eût aérée, et n'avez-vous pas été désagréablement impressionnée ?

Voilà le *mélange inavouable* que vous faites respirer à votre enfant, dont le poumon en partie congestionné ou la gorge serrée par l'angine luttent

énergiquement pour conquérir l'air pur, c'est-à-dire la vie !

Et tout cela, par peur du courant d'air, pauvre bouc émissaire, de quels méfaits ne l'a-t-on pas chargé ! Cependant, c'est un petit saint comparé à l'air vicié. Que faudrait-il pour que réellement un courant d'air fût nuisible ? Il faudrait que l'enfant insuffisamment couvert fut exposé à un courant d'air froid, assez longtemps pour qu'il se refroidisse. Ceci, à la rigueur, peut arriver quand un enfant est debout, en sueur après un jeu violent au soleil, et va s'immobiliser à l'ombre ; mais dans son berceau, bien couvert jusqu'au cou, le refroidissement est impossible. Et puis, aérer une chambre ne veut pas dire placer exprès le berceau dans un courant d'air. Les berceaux et les lits sont en général placés de manière que l'air des portes et des fenêtres n'arrive pas *directement* sur eux.

Aérez donc votre chambre, soit en laissant la fenêtre entr'ouverte en permanence, si la température extérieure est douce, l'atmosphère calme, soit en ouvrant largement plusieurs fois par jour portes et fenêtres pendant plusieurs minutes. En hiver, rien ne vous empêche, pendant la journée, d'allumer du feu dans votre chambre ; c'est un excellent moyen de ventilation.

Ce n'est pas seulement le jour qu'il faut aérer votre chambre, c'est surtout la nuit qu'il faut laisser la croisée entr'ouverte, car la nuit est longue et c'est dans votre chambre que vous passez la moitié de votre existence.

C'est très curieux de constater combien cette idée si simple et si logique de la nécessité absolue

de l'aération nocturne des chambres a du mal à s'imposer même au public médical.

Tel médecin n'hésite pas à envoyer un tuberculeux faire une cure de [illegible] dans un Sanatorium, qui redoute pour lui-même et pour ses clients bien portants les méfaits de l'air pur pendant la nuit.

Il vous parlera sérieusement du serein qui donne des maux d'yeux, du refroidissement qui provoque des bronchites, sans se douter qu'il ne fait que rapporter des commérages de bonne femme.

Craintes chimériques, préjugés [illegible] qui ne reposent sur rien. Jamais [illegible] mal aux yeux pour avoir dormi à la belle étoile. On n'a pas plus de chance de se refroidir dans son lit, sous un nombre raisonnable de couvertures, que, le jour, sous un nombre [illegible] de vêtements.

Tous les animaux sauvages couchent dehors sans avoir mal aux yeux, les uns dans un gîte, les autres en plein champ, les oiseaux à l'abri d'une feuille.

Surtout [illegible] vous retranchez pas derrière un manque d'entraînement pour [illegible] dans votre routine. Le jour où il vous [illegible] plein hiver, vous pouvez, sans nul inconvénient, laisser ouverte la fenêtre [illegible] chambre [illegible] exemple : le 15 décembre 1887, [illegible] à Paris étudiant en médecine ; en m'éveillant [illegible] je trouvai ma croisée ouverte ; l'eau de ma toilette [illegible] un bloc de glace ; j'avais passé une excellente nuit ; depuis ce jour, je n'ai plus fermé les fenêtres de ma chambre à coucher, et cela sous toutes les latitudes, au hasard de ma vie errante.

Autre preuve que l'entraînement n'est pas nécessaire ; les nécessités de la vie militaire, en route, en

manœuvres, me donnent souvent un camarade de chambrée. Tantôt par persuasion, tantôt par surprise, j'oblige mon camarade à dormir les fenêtres ouvertes ; il s'en trouve bien et se convertit souvent à cette bonne hygiène.

Si je me suis étendu un peu longuement sur l'aération nocturne de la chambre à coucher, c'est, je le répète, parce que nous y passons la moitié de notre vie, et que, par une hygiène mal comprise, au lieu d'y réparer nos forces, nous y empoisonnons notre organisme.

Si on ne mange ni ne boit la nuit, on respire constamment, et, pour respirer, pour vivre, il faut de l'air pur.

QUATRIÈME VISITE

Hygiène de l'accouchée.— Repos au lit.— Alimentation.— Préjugés et préventions contre certains aliments.— Role néfaste de l'entourage de l'accouchée.

Depuis ma troisième visite, le temps a marché et bébé a fait sans encombre son entrée dans le monde.

Je vous ai laissée vous reposer un peu, et, revenu le lendemain prendre de vos nouvelles, nous allons en profiter pour continuer notre causerie.

D'abord, combien de jours allez-vous rester couchée pour vous reposer ? Si vous n'êtes pas malade, si les couches sont normales, vous garderez le lit quinze jours.[1] Ne vous récriez pas, et ne me parlez pas de telle amie qui n'est restée couchée que neuf jours ou de telle voisine qui s'est levée au bout de sept jours. Quand l'une ou l'autre seront malades, infirmes pour le restant de leurs jours, elles ne viendront pas vous le dire. Je conviens qu'il est dur de rester au lit quinze jours quand on ne se sent pas malade et surtout quand l'ouvrage presse dans le ménage. Mais votre santé est le plus précieux de vos biens, ne le mangez pas en herbe tant

---

(°) Quinze jours : c'était la mode au temps où ce livre fut écrit. Sur ce sujet, comme en plusieurs, l'enseignement médical nous a ballotés d'une exagération à l'autre. Comme toujours, la vérité est entre les deux extrêmes, et on semble se rallier, aujourd'hui, autour d'un moyen terme representé par la formule suivante : " 10 jours au lit, 10 jours à la chambre, 10 jours à la maison." A. N.

que vous êtes jeune et robuste. Faisons un calcul bien simple : estimons votre journée de travail à deux francs, c'est le prix avec lequel vous pouvez vous payer une bonne femme de ménage ; si vous la gardez quinze jours, c'est une dépense de trente francs. Bien petite sera cette somme, si, par un mauvais calcul, en vous levant trop tôt, vous contractez le moindre bobo et qu'il vous faille recourir au médecin et au pharmacien. Je parle de bobo, mais souvent ce sera une infirmité incurable qui détraquera votre organisme intime ; ce sera une descente de matrice, une métrite chronique, des pertes rebelles.

Le repos au lit seul permettra à votre chair distendue de reprendre sa forme normale, et *les bandages de corps les plus serrés ne vous serviront absolument à rien.*

Après quinze jours de lit, faites vos premiers pas dans votre chambre, et ne reprenez graduellement votre vie habituelle qu'au courant de la quatrième semaine.

Si vous êtes prudente, vous passerez au lit votre *retour de couches*, c'est-à-dire la première période menstruelle qui reviendra après votre accouchement, au courant du deuxième mois si vous n'êtes pas nourrice.

Autre question non moins importante à trancher. Qu'allez-vous manger après votre accouchement, dans l'intérêt de votre santé et de celle de bébé ? — Réponse : *Tout ce que vous voudrez.* Faire un enfant n'est pas une maladie. Une accouchée n'est pas une malade, c'est une blessée qui est fatiguée, qui a perdu du sang, il faut réparer ses pertes. Vous

devez manger sans craindre la fièvre de lait qui n'existe pas. Si vous aviez la fièvre, c'est qu'il y aurait une légère complication, ou simplement un peu de constipation. C'est à moi médecin d'aviser.

Mais, je vous le répète, une accouchée n'a pas de fièvre et vous ne prendrez pas pour de la fièvre quelques bouffées de chaleur qui vous montent au visage, dans une chambre trop chauffée ou sous des couvertures trop épaisses.

En somme, *rien n'est changé* pour vous dans vos rapports avec votre enfant, sinon qu'avant vous le nourrissiez de votre sang, et que maintenant vous allez le nourrir de votre lait. Si, avant, vous n'avez rien changé à votre façon de vous alimenter, si vous avez continué à manger ce qui plaisait à votre palais et à votre estomac, pourquoi, après, la même nourriture serait-elle nuisible à votre enfant ?

Jetez un regard autour de vous, et voyez ce qui se passe dans la nature parmi les femelles des animaux ; changent-elles quoi que ce soit à leur nourriture habituelle ?

Tout ce que je puis vous recommander c'est de *manger pour deux* des aliments faciles à digérer et à transformer en lait sans fatiguer l'estomac. Parmi ces aliments qui vous rempliront les seins, je place en première ligne le lait de vache, dont vous prendrez un litre[1] tous les jours. Ce lait, pris par tasses en dehors des repas, sera non seulement un excellent réparateur de vos forces, mais une boisson désaltérante pour la soif un peu plus sensible chez une nourrice que chez une femme ordinaire. Les soupes de

(1) 1 litre — une pinte.

légumes bien épaisses, les œufs, tous les légumes verts ou sec, les salades crues ou cuites, les fruits sous toutes les formes, verts, secs, en compote, en confiture, formeront la base solide de vos repas, de préférence aux bouillons gras, aux viandes savamment préparées.

A priori, n'excluez de votre régime rien de ce qui se mange dans votre entourage. A en croire les commères du voisinage, votre enfant courra les plus grands dangers si vous mangez telle ou telle chose. L'une vous défendra les fruits en général l'autre n'a de rancune que contre les fraises et les oranges ; celle-ci vous inspirera l'horreur de la salade, celle-là lance son anathème contre les choux, Consultez-en cinquante de condition sociale et d'éducation différentes, chacune vous mettra en garde contre les méfaits d'un aliment particulier, et le nombre des aliments qui vous seront tolérés sera bien réduit.

Ces prohibitions ont parfois un semblant de raison d'être, voici comment : une nuit, votre enfant pleure un peu plus que de coutume, vite on cherche ce que vous avez mangé la veille, et, parmi les trois ou quatre plats absorbés par vous, la personne la plus *influente* de votre entourage accusera le plat qui flatte le moins son appétit. Si c'est une personne gourmande, elle accusera la soupe aux choux, de préférence au paté de foie gras : si la personne est *liardeuse*, elle accusera les petits pois de primeurs ou l'assiette de fraises encore rares sur le marché.

N'acceptez pas ces accusations sans contrôle, observez-vous vous-même, méthodiquement et si, *par un hasard bien rare*, mais qui enfin peut exister

vous constatez trois ou quatre fois qu'un aliment pris par vous provoque des coliques chez votre enfant, privez-vous-en pendant quelque temps, *quitte à recommencer l'expérience* dans un mois ou deux.

Ces faits d'intolérance sont, je le répète, excessivement rares et c'est pour ne pas être trop absolu que j'admets leur possibilité.

Contrairement à l'opinion reçue, ce sont les aliments les plus réputés, les plus en honneur, comme le bouillon, les viandes, les vins généreux, qui donnent le moins de lait, et ce sont au contraire ceux qui sont les plus décriés, les féculents, les salades, les herbes en général, qui en donnent le plus.

Empruntant encore une fois une comparaison à ce qui se passe dans la nature, à quelle époque mettent bas les bêtes qui fournissent le plus de lait, les herbivores ? N'est-ce pas au printemps, alors que l'herbe commence à être abondante dans les prairies ?

Pour résumer les quelques lignes qui précèdent, à la question : que doivent manger une accouchée et une nourrice ? Je réponds : de tout, de tout, de tout ce qui se mange.

Mais ce matin, auprès de vous, j'ai vu une nouvelle figure, celle de *bonne-maman* arrivée au reçu d'un télégramme et un peu vexée de son retard. Comment a-t-on pu faire sans elle ? Elle a une dent contre moi de voir que mon avis a prévalu sur le sien et que vous êtes disposée à nourrir votre enfant.

Je sais, Madame, que vous et votre mari étiez disposés à suivre aveuglément les conseils qui m'auraient été dictés par l'intérêt de votre santé et celle de votre enfant ; aussi, chaque fois que

je relèverai une faute contre l'hygiène, un écart dans le régime, une ordonnance non exécutée, c'est à bonne-maman que je m'en prendrai, et cela durera des jours, des mois, des années. Cela durera tant que vous ne vous serez pas émancipée à votre tour, et que vous n'aurez pas déclaré respectueusement mais nettement, à Madame votre mère que, vous ayant trouvée assez grande fille pour vous marier et avoir des enfants, vous entendez les élever à votre guise avec le concours de votre mari et de votre médecin. Il y aura bien un peu de surprise devant cette apparente révolte, mais à ce prix seulement, bonne-maman se résignera à rester neutre plutôt que d'être poliment priée de rester chez elle pendant quelque temps.

Voici un type rencontré dans ma clientèle qui mérite d'être révélé tout au long. Assistant la femme d'un camarade, jeunes et confiants tous les deux, j'avais espéré les voir suivre docilement mes conseils. J'avais compté sans une vieille fille, grand'tante de l'accouchée qui était venue s'installer auprès d'elle depuis quelques jours. J'avais bien expliqué à la future maman qu'elle ne devait pas se considérer comme une malade et que, cinq ou six heures après l'arrivée de bébé, quand elle serait un peu reposée, il n'y avait absolument aucun inconvénient à prendre un peu de nourriture à son choix. Le lendemain, au bout de douze heures, elle n'avait pris qu'un bol de tisane chaude, elle criait la faim, et, quand je lui demandai pourquoi elle n'avait pas mangé suivant mes conseils la grand'tante me répondit sur un ton et avec un accent que je n'oublierai pas de sitôt : " On a peur ". J'explique de

nouveau qu'une accouchée peut et doit manger de tout. Le lendemain, j'apprends qu'elle n'a pris pour toute nourriture que quelques tasses de bouillon de poule. La grand'tante interpellée me répond : " On a peur ". Moitié riant, moitié furieux, j'apostrophe le jeune mari, lui demandant de vouloir bien commander chez lui dans l'intérêt de la santé de sa femme et de son enfant. Il me promet tout ce que je veux. Quelques jours après, en présence d'une constipation opiniâtre, j'apprends que l'accouchée n'a toujours pris que des potages gras et des viandes rôties arrosées de vins généreux. Pourquoi n'a-t-elle pas mangé de la soupe, des légumes, des fruits, de la salade ? " On a peur " me répondit invariablement la grand'tante. Nous étions au mois de juin, il faisait des journées de chaleur accablante, j'avais bien recommandé d'aérer très souvent la chambre et même d'y laisser entrer quelques bons rayons de soleil. Quand j'arrivais, les volets étaient à peine entr'ouverts, et, pendant que je posais à la porte, après mon coup de sonnette, j'entendais les vitres s'ouvrir discrètement. Arrivé dans la chambre qui sentait le renfermé, on m'expliquait que l'enfant dormait, qu'on venait de fermer les volets à l'instant... Bref, on avait peur, et on ne savait pas de quoi, mais on avait peur. Dans ce cas, je n'ai pu obtenir gain de cause tant qu'a duré la présence de la grand'tante.

Si je vous ai raconté ce fait tout au long, c'est que tous les jours, auprès de toutes mes clientes, je retrouve des grand'tantes. " On a peur."

On a peur de tout, de boire chaud, de boire froid, de manger de la soupe, des légumes, de la salade, un

fruit, de prendre un léger laxatif, de n'avoir pas assez de lait, ou d'avoir du lait pas assez nourrissant, de changer les draps de lit sales, de porter une chemise sortant de l'armoire. La liste des choses dont on a peur est incommensurable, elle n'a de limites que la bêtise humaine, c'est vous dire qu'elle est infinie.

Auprès d'une autre accouchée, femme d'un sous-officier, j'ai trouvé une grand'mère qui compromit gravement la vie de son petit-fils en s'opposant pendant plusieurs jours à l'application rigoureuse de la diète hydrique, dont je vous parlerai plus loin, pour arrêter une diarrhée assez grave. Elle prétendait que l'enfant mourrait de faim, et, malgré sa fille, continuait à lui donner le biberon. Je me fâchai tout rouge, lui déclarant que les grand'-mères comme elle faisaient plus de mal aux petits enfants que le choléra, et que, dans l'intérêt des familles, on devrait les reléguer à six cents kilomètres de leurs enfants et là les attacher solidement pour les empêcher d'en revenir. Domptée par ce langage énergique, elle me céda ; l'enfant guérit dans quelques jours, et depuis nous sommes une paire d'amis.

CINQUIÈME VISITE

De l'aillatement au biberon.— Doit-on donner le lait pur ou coupé d'eau? Stérilisation du lait par l'ébullition.— Du biberon.— Du lait dans le commerçe.— Du lait stérilisé industriellement.— Des farines alimentaires qui ne peuvent remplacer le lait.

La montée du lait qui vous préoccupait tant s'est faite, la fièvre de lait que vous redoutiez n'est pas apparue, et vous voilà toute réjouie d'accomplir votre devoir en voyant votre enfant prendre votre sein avec tant d'ardeur.

J'espère que vous continuerez à avoir beaucoup de lait, mais, pour le cas où il vous serait absolument impossible de nourrir votre prochain enfant, laissez-moi vous donner quelques conseils sur l'allaitement au biberon.

En affirmant la supériorité du lait de vache pur sur le lait de vache coupé d'eau, et même en soutenant le contraire, je serai d'accord avec au moins la moitié des grands accoucheurs dont l'opinion est partagée à ce sujet. Les uns sont partisans du lait pur, les autres estiment qu'il faut le couper de plus ou moins d'eau suivant l'âge de l'enfant.

Comme je n'ai pas entrepris d'écrire cet opuscule de conseils pratiques pour vous y exposer les raisons théoriques invoquées pour ou contre le lait pur, je vais vous montrer à quel désastre on arrive dans la pratique en suivant aveuglément une théorie qui peut être excellente.

Dans le courant de l'année 1901, je fus appelé pour voir un enfant d'un mois environ qui n'avait plus que la peau et les os et qui pleurait toute la journée. Le père, un brave gendarme, m'expliqua que, sa femme n'ayant pas eu de lait, on avait, dès sa naissance, mis l'enfant au biberon avec du lait de vache. Au bout de quelques jours, le médecin accoucheur consulté pour des vomissements avait recommandé de couper le lait de moitié d'eau. Depuis, l'enfant ne vomissait plus, mais il avait de la diarrhée ; il criait toute la journée et il maigrissait à vue d'œil, il ne pouvait même plus maigrir. Une expérience de plusieurs années m'ayant appris que, dans la ville que j'habitais alors, il était matériellement impossible d'obtenir qu'un laitier vous vende du lait pur, je conclus que le lait du petit gendarme, largement baptisé par le laitier et coupé de moitié d'eau par ordonnance du médecin accoucheur, n'était plus que de l'eau légèrement blanchie par un peu de lait. L'enfant mourait de faim.

Je lui fis donner le lait tel que le livrait le laitier, accompagnant ma prescription de détails minutieux sur le nombre de biberons à donner par jour, sur la quantité de lait à donner dans chaque biberon. Les vomissements ne reparurent plus, l'enfant engraissa aussi vite qu'il avait maigri, et aujourd'hui c'est un enfant de très belle apparence.

Je dis *apparence* avec intention, *car je n'ai pas confiance en cette prospérité obtenue par l'allaitement au biberon.* Je crains toujours pour ces enfants les accidents de la dentition, la bronchite ; ils résistent moins bien que les enfants élevés au sein ; on compte parmi eux un plus grand nombre de rachitiques.

Pour en revenir à nos nourrissons, donnez-leur, dans le biberon, du bon lait de vache ou de chèvre que vous aurez stérilisé par l'ébullition. Donnez-le pur, et il est fort probable que votre enfant le digérera si vous avez soin de le lui donner à heures bien régulières et en quantité raisonnable, c'est-à-dire beaucoup moins que vous n'êtes tentée de le faire.(1) Voici d'ailleurs la quantité de lait nécessaire suivant son âge, par tétée et par jour, à quelques grammes près :

AGE DE L'ENFANT	QUANTITÉ DE LAIT		Nombre de tétées par jour
	Par tétée	Par jour	
	Environ :	*Environ :*	
1er jour	1 cuillerée thé	2 cuil. à soupe	10
4e jour	3 " à soupe	11 onces	10
2e semaine	4 " "	18 "	10
3e et 4e semaines	5 " "	20 "	9
2e mois	6 " "	21 "	9
3e mois	7 " "	22 "	8
4e mois	8 " "	28 "	8
6e mois	9 " "	30 "	7
9e mois	10 " "	32 "	6

N. B. Une once — 2 cuillerées à soupe.

Ce n'est donc qu'à dix mois que votre enfant doit arriver à prendre environ un litre (une pinte) de lait par jour, quantité que vous ne dépasserez jamais.

Il n'est pas impossible que l'enfant, malgré la régularité des repas, ne digère pas très bien le lait de vache, qu'il ait quelques vomissements, un

(1) Il arrive très souvent qu'on suralimente un enfant au point de le rendre malade. Alors on met ses cris sur le compte de l'insuffisance de la ration, et on le gave davantage. A. N.

peu de diarrhée, surtout dans les premiers mois ; c'est à vous de rechercher avec patience de quelle quantité d'eau bouillie et légèrement sucrée vous devez couper son lait, d'un quart, d'un tiers, rarement d'une moitié. Dès le *quatrième mois* il n'y a pas d'estomac d'enfant bien portant qui ne digère du lait pur.

C'est avec de l'eau bouillie, un peu sucrée, et rien qu'avec cette eau, que vous devez faire le coupage. Il est inutile et même nuisible de faire ce coupage avec des tisanes, des infusions, des décoctions de mauve pour adoucir, de riz pour resserrer, de gruau pour rendre le lait plus nourrissant. Ces savantes cuisines n'ont qu'un résultat, celui de compliquer votre travail et de droguer intempestivement votre enfant.

L'eau bouillie, un peu sucrée, maintenue constamment devant le feu à une bonne température, vous permet de réchauffer instantanément le lait que vous avez eu soin de faire bouillir dès le matin et de maintenir depuis dans un endroit frais.

Au sujet de l'ébullition du lait, je ne crois pas inutile d'entrer dans quelques détails de cuisine. Faites bouillir votre lait dès que la laitière l'a déposé chez vous ou dès qu'il est apporté de votre étable ; que l'ébullition dure au moins dix minutes ; laissez refroidir le lait dans le vase où il a bouilli, gardez-vous de le transvaser, couvrez ce vase, et, pour chaque tétée, versez directement le lait de ce vase dans le biberon muni d'un entonnoir, sans puiser dans le vase avec un bol ou une louche.

Le lait qui monte ne bout pas encore ; pour l'empêcher de monter, il faut avec une cuillère, crever

la légère croûte qui se forme peu à peu sous l'influence de la chaleur.

Surtout, faites cette petite cuisine vous-même, ne la confiez pas à une domestique qui n'en comprendra pas l'importance et qui l'exécutera mal. Un beau jour, l'enfant aura de la diarrhée, et il ne vous viendra pas à l'idée de vous rendre compte que son lait, mis à bouillir dans un récipient mal nettoyé où pullulent les germes, s'altère avant la fin de la journée.

Ces recommandations ont une importance capitale pour la conservation du lait, faites-en un article de foi et suivez-les rigoureusement.

Il existe des appareils spéciaux pour stériliser le lait ; si votre bourse et vos loisirs vous le permettent, n'hésitez pas à en user, presque tous sont commodes et pratiques, et le détail des manipulations vous sera donné par une notice accompagnant la marchandise.

En réalite, l'ébullition prolongée dix minutes au moins dans un récipient bien propre doit suffire.

Le meilleur biberon est le plus simple, le moins compliqué, le plus facile à nettoyer. Quelques fabricants en ont construit d'excellents, je ne veux faire de la réclame pour aucun, mais je vous recommande *d'une façon absolue de rejeter l'emploi des biberons à tubes* soit de verre, *soit de caoutchouc*... Une fiole en verre blanc, coiffée d'un bout de sein en caoutchouc, voilà le meilleur biberon, surtout si elle porte la graduation indiquant la quantité de lait à donner par tétée suivant l'âge de l'enfant.

Dès que l'enfant a fini de téter, *videz le biberon*, qu'il soit encore à moitié plein de lait ou qu'il n'en reste

que quelques gouttes, et il en doit être ainsi si vous vous en tenez aux doses prescrites. Séparez la fiole de la tétine en caoutchouc, lavez-les bien toutes deux à l'eau chaude, rincez-les à l'eau froide, et laissez-les tremper dans l'eau fraîche jusqu'au prochain repas. Pour la propreté du biberon, comme pour l'ébullition du lait, opérez vous-même, ne vous fiez pas à des soins mercenaires.

Je ne dois pas terminer ces quelques lignes sur l'allaitement au biberon, sans vous dire un mot sur l'origine du lait, sur ses transformations industrielles et sur les farines nutritives, les aliments complets qui sollicitent la faveur du public par une réclame obsédante et éhontée.

Je déclare d'abord que rien ne vaut pour le nourrisson le lait de femme et surtout celui de la mère. Puis vient le lait frais et bouilli de nos animaux domestiques, vache, chèvre, brebis, jument, ânesse. Tous ces laits, à condition qu'ils ne soient pas l'objet de coupages et de manipulations criminelles, remplaceront et aideront le lait de femme dans les conditions que j'ai déjà indiquées.

Actuellement une campagne des plus actives est entreprise dans les grandes villes, principalement à Paris, pour obtenir l'application des lois qui punissent les fraudeurs en matière de denrées alimentaires. On ne saurait frapper trop sévèrement ces industriels sans aveu qui, pour gagner quelques sous de plus, compromettent la santé de centaines de mille enfants. Leur fraude ne constitue pas seulement un vol envers leur client qui achète leur marchandise, mais un véritable assasinat envers les malheureux enfants condamnés à boire leur lait fabriqué en dehors des mamelles des vaches.

Ces industriels ne devraient pas relever de la simple police correctionnelle, et, en cour d'assises, pour meurtre avec préméditation précédé et suivi de vol, je leur refuse les circonstances atténuantes, car ils n'y ont aucun droit.

Cette habitude de frauder le lait est tellement passée dans les mœurs qu'il sera bien difficile de la déraciner. Il serait si simple, suivant la région et l'abondance des pâturages d'augmenter le prix du lait de six ou dix centimes par litre ; le marchand aurait un large bénéfice, et le client couperait d'eau, son lait, à volonté. Non, même en offrant d'y mettre le prix, je n'ai jamais pu obtenir nulle part qu'un laitier me vende du lait, rien que du lait, et du lait complet non écrémé.

Ces constatations que vous avez faites aussi bien que moi, Madame, doivent *vous faire réfléchir à deux fois* avant de vous décider à sevrer prématurément votre enfant pour l'élever au biberon. Vous allez me répondre que votre laitier est honnête et qu'il vous vend du bon lait. Si vous pouvez prouver cela, je vous engage à user de l'influence de votre mari auprès de son député pour que cet homme rare et intègre soit récompensé d'un bout de ruban rouge ou tout au moins vert. Qu'on le décore !

Dans les grandes villes, où le lait sera plus que suspect, on aura recours à certaines grandes industries qui offrent des garanties sérieuses pour la préparation des laits stérilisés, maternisés et même concentrés ; ces préparations peuvent rendre les plus grands services.

Je serai moins indulgent pour les farines, les fécules décorées de noms allèchants qui ont la pré-

tention de remplacer le lait dans l'alimentation de l'enfant. Il n'est pas de nourrice tant soit peu habile, qui, avec du lait, du pain, du beurre, des œufs, de la farine de froment, un peu de sucre, n'arrive à confectionner une série de soupes, panades, bouillies, gâteaux, crèmes, beaucoup plus appétissants, plus nutritifs, beaucoup plus écononiques. Lisez attentivement les réclames de ces divers produits et vous y découvrirez deux lignes qui n'ont l'air de rien, mais qui sont leur propre condamnation: " Préparé avec du lait, notre produit sera plus nourrissant que préparé à l'eau... sucrez à volonté... l'addition d'un jaune d'œuf augmente beaucoup ses qualités nutritives."

Eh quoi ! que reste-t-il dans votre mixture, si, pour la rendre nourrissante, il faut y ajouter du lait, du sucre, un jaune d'œuf ? Il reste un peu de farine légèrement torréfiée et parfumée qui ne vaut pas mieux qu'une croûte de pain bien dorée.

SIXIÈME VISITE

A quel âge doit-on sevrer un enfant?— Une nourrice devenant enceinte doit continuer à nourrir.— Inutilité de faire passer le lait.— Alimentation progressive.— Du bouillon, de la viande, des fruits, des gâteaux et sucreries

Plus longtemps vous donnerez le sein à votre enfant, mieux il se portera dans le présent et même dans l'avenir. Avec notre habitude de sevrer nos enfants à un an, quinze moins au plus, nous sommes inférieurs à certains peuples que nous qualifions de sauvages et que nous allons civiliser à coup de fusil.(1) Les Juives, les Mauresques que j'ai connues en Algérie, les Japonaises, les Chinoises continuent à donner leur sein à des enfants âgés de quatre et cinq ans ; aussi, chez ces peuples, où les lois générales de l'hygiène sont moins observées (c'est du moins nous qui le prétendons), la mortalité infantile est moins élevée que chez nous. Certes, ces enfants de quatre et cinq ans ne se contentent pas d'une ou deux tétées par jour qu'ils peuvent dérober à un frère ou une sœur plus jeune ; ils vivent à la table commune, mais le peu de lait maternel qu'ils prennent est pour eux une espèce de digestif, de tonique, si je puis parler ainsi, qui les défend contre les causes des maladies.

Je suis donc partisan convaincu de l'allaitement au sein *prolongé le plus possible*, aidé par le biberon

---

(1) Qu'est-ce à dire donc d'un pays où l'allaitement naturel dure en moyenne moins de six moix, et se fait à moitié.

à partir du moment où le lait de la mère devient manifestement insuffisant, et je réclame un minimum d'allaitement de vingt mois.

L'âge de l'enfant où le biberon devient nécessaire varie beaucoup avec la santé et le genre de vie de la mère. Il est certain, qu'une maman à santé précaire, habitant la ville, obligée en outre à se livrer à des travaux souvent pénibles, verra son lait diminuer d'abondance vers le sixième, septième mois, alors qu'une robuste campagnarde ou une bourgeoise oisive fourniront des quinze, dix-huit et vingt mois de nourriture sans aucune fatigue.

Certaines mamans seront donc autorisées à se servir du biberon dès la fin du troisième mois, tandis que d'autres attendront, sans aucun dommage pour leur santé, le sixième et même le dixième mois.

A quel âge que ce soit, procédez par transition et ne sevrez *pas brusquement* votre enfant. Habituez-le peu à peu au changement de régime, de façon que son estomac n'en souffre pas. Les premiers jours, remplacez une seule tétée par un seul biberon ; puis, l'expérience ayant réussi pendant quinze jours, l'enfant n'ayant ni vomissement ni diarrhée, donnez deux biberons à la place de deux tétées pendant quinze autres jours, puis trois, puis quatre biberons, de façon à ne donner le sein plus que deux fois par jour, le matin et le soir, jusqu'à vingt mois. Les derniers jours, une tétée le matin pour vider les seins, puis enfin une tétée tous les deux, trois jours.

Mais, je vous le répète, que cette *période de transition* dure des mois entiers ; ce n'est pas du jour au lendemain qu'il faut augmenter le nombre de biberons ; il faut que le changement, opéré très lente-

ment, passe pour ainsi dire inaperçu par l'estomac de l'enfant.

Vienne une affection aiguë quelconque, pulmonaire intestinale ou fièvre éruptive, ce peu de lait que vous aurez conservé dans vos seins sera le salut de votre enfant, il lui donnera des forces pour lutter contre la maladie, car ce sera le seul aliment que son estomac pourra digérer. Je ne saurais trop le répéter, *le lait de la mère est le remède qui guérit toutes les maladies des enfants.*

En suivant cette façon de faire, le lait diminue insensiblement dans sa production, et lorsqu'on cesse de donner le sein, il achève de disparaître "sans qu'on ait besoin de s'en préoccuper". De son côté, l'enfant ne prend pas garde à cette substitution, et il ne pense pas à réclamer le sein le jour où on le supprime. Ainsi disparaîtra ce véritable petit drame qui se joue encore dans quelques familles à l'occasion de la suppression brusque de l'allaitement au sein.

Ne vous croyez pas obligée de sevrer votre enfant hâtivement, sous prétexte qu'un petit frère ou une petite sœur *est en route. Votre lait continue, malgré votre grossesse, à être aussi sain et aussi nourrissant que par le passé* et le développement normal de votre enfant vous le prouvera.

Ne craignez pas non plus un surcroît de fatigue pour vous. Le nouvel être que vous portez en vous n'augmente guère que de 10 à 15 grammes par jour, ce qui représente le poids d'une cuillerée de lait.

Mangez quelques cuillerées de soupe de plus par jour, et vous pourrez, sans fatigue aucune, nourrir votre enfant jusqu'au milieu de votre grossesse.

Je sais que cette prétention de vous faire nourrir pendant une grossesse révolutionnera les idées de votre entourage, mais ce n'est pas pour approuver des préjugés que j'ai entrepris de vous donner des conseils.

Lorsqu'une femme renonce à l'allaitement au sein dès la naissance de son enfant, ou le supprime brusquement quelques jours après, ses seins gorgés de lait la font souffrir légèrement, mais surtout la préoccupent beaucoup ; elle ne se rend pas compte que ces tiraillements qu'elle ressent dans les seins sont dus à la seule pesanteur, et rêve aussitôt de seins engorgés, de tumeurs, etc.

Tranquillisez-vous ; dans ce cas encore, le lait passera tout seul dans quelques jours, les purgatifs les plus énergiques n'avanceront pas d'une heure sa disparition. Tout ce que vous pouvez et devez faire, pour atténuer les tiraillements d'une mamelle trop pleine, c'est de la tenir relevée et immobilisée sous une épaisse couche de coton, fixée par deux serviettes pliées en cravate et passées en sautoir une sur chaque épaule. Ce moyen bien simple, facile à appliquer, vous soulagera beaucoup plus rapidement qu'une purge toujours ennuyeuse à avaler et qui vous rend malade pour toute la journée.

Au régime mixte du sein et du biberon, l'enfant a grandi, il a atteint six, huit, dix, douze mois, on lui fait franchir un nouvel échelon vers l'alimentation commune.

Les bouillies faites avec du lait et des farines alimentaires sont l'aliment qui convient le mieux à l'enfant, après le lait. Les farines employées à confectionner ces bouillies seront les farines les plus

usuelles et les plus faciles à trouver sur place à l'état frais : farine de froment, de maïs, d'avoine, d'orge, de blé noir, fécule de riz, de pommes de terre, farine de légumes secs, haricots, lentilles, pois, de châtaignes. Il y aura grand avatange à les varier, à ne pas donner la même plusieurs jours de suite, pour exciter l'appétit de l'enfant et pour ne pas fatiguer son estomac. Tantôt on les sale, tantôt on les sucre.

La panade faite d'une croûte de pain bien cuite et mijotée dans du lait remplacera parfois la simple bouillie.

A la panade vous ajouterez bientôt un œuf que vous ferez prendre à la cuillère, brouillé dans sa coque, ou bien cru, battu en mousse avec une cuillerée à café de sucre en poudre.

N'abusez pas des œufs ; ils constipent souvent ; un œuf par jour suffit, moins encore si les selles deviennent rares et dures.

Dans ma précédente visite, je vous ai dit que, vers l'âge de dix mois, l'enfant est arrivé à prendre un litre de lait dans les vingt-quatre heures, et qu'il ne doit jamais dépasser cette quantité quel que soit son âge.

Pour faire sa bouillie ou sa panade, vous prendrez le lait nécessaire sur ce litre, dont le reste sera consommé nature. De cette façon, l'enfant prendra un litre de lait plus un peu de farine ou de pain ; ce n'est pas le moment d'augmenter la quantité de lait, quand vous ajoutez à ce lait une autre matière nutritive.

Au contraire, quand l'enfant prendra des purées, un œuf, un gâteau, vous diminuerez insensiblement

la quantité de lait, de façon à la réduire à une petite timbale par repas.

Ces recommandations visent surtout l'enfant élevé artificiellement : pour celui élevé au sein, il semble inutile d'insister pour faire comprendre qu'une bouillie, une panade, un œuf, *remplacent une tétée*, et il n'est pas question de lui donner un supplément de lait de vache comme boisson.

Les soupes maigres, les pâtes d'Italie,[1] les purées de pommes de terre, de légumes secs et de légumes verts bien tamisées, préparées au lait, au beurre ou à la graisse, complèteront peu à peu les *cinq petits repas* qu'un enfant bien élevé et bien portant doit faire dans la journée, au moment où le sevrage devient définitif, *c'est-à-dire à vingt mois au plus tôt.* La nuit, il dormira, et son estomac se reposera comme ses autres organes. Le plus tard possible, *pas avant cinq ans*, malgré tout ce qu'on vous dira à ce sujet, donnez-lui un peu de viande, bouillie ou rôtie, une seule fois par jour ; jamais de venaison, de charcuterie, de ragoûts savants et épicés. La nature de la viande importe peu : elle pourra être blanche (poulet, veau, agneau), rouge (bœuf, porc, mouton) ou noire (gibier de poil et de plume) ; l'essentiel, c'est qu'elle soit fraîche, non corrompue, pas même faisandée.

Dès qu'un animal est abattu, la putréfaction de sa chair commence, *bien avant que votre odorat vous avertisse.* Dans cette viande qui commence à se décomposer, il se forme des poisons subtils que la cuisson, même prolongée, ne fait pas disparaître.

---

(1) Vermicelle Macaroni.

Soyez intransigeante sur la fraîcheur seule des viandes que vous consommez.

Rappelez-vous, d'autre part, que les œufs, les laitages, les fromages frais, le beurre, tous les légumes surtout les farineux, les fruits frais et les fruits secs, fournissent une nourriture plus saine, plus agréable et plus économique que la viande.

Je sais *qu'il est de mode* et de bon ton de ne se nourrir que de viandes, mais je sais aussi que les végétariens sont plus robustes, plus vigoureux, mieux portants que les mangeurs de viande.

Méfiez-vous du poisson, les enfants ne savent pas en séparer les arêtes. Certains poissons de mer, comme la sole, la barbue, la raie, ont des filets sans arêtes dont l'enfant pourra manger quand il aura toutes ses dents, en veillant à la fraîcheur absolue du poisson.

Les cervelles, les ris de veau serviront à varier les menus de ces repas.

Les bouillons gras, les consommés, les jus de viande, jouissent encore d'une réputation usurpée qu'il est temps de dénoncer. Leur valeur nutritive est presque nulle comparée à celle du lait pris en égale quantité. S'ils ont l'avantage d'être plus parfumés, plus agréables à boire, ils ont le défaut de coûter très cher de soins et d'argent. Dans aucun cas, ils ne peuvent remplacer le lait, soit pour entretenir la vie normale, soit pour donner des forces à un convalescent. L'expérience a plusieurs fois été faite sur des animaux : de petits chiens soumis exclusivement au régime du bouillon et du jus de viande n'ont pas tardé à mourir de faim.

Comme boisson à la suite des repas, je n'en connais et n'en recommande que deux, l'eau pure et le lait.[1] Dans l'intervalle des repas, il est bien rare qu'un enfant ait besoin de boire, si son régime est bien réglé. Une gorgée d'eau suffira à le désaltérer s'il s'est livré à un jeu mouvementé ou si la température est excessive.

N'allez pas, sous prétexte de lui couper l'eau avec une infusion sucrée, un sirop quelconque, exciter sa gourmandise et le faire boire plus que de raison : vous troublerez les fonctions digestives de l'estomac, et l'intestin sera tout préparé pour la diarrhée.

Vous avez entendu dire, et c'est la vérité, que l'eau est souvent le véhicule de beaucoup de maladies, notamment de la fièvre typhoïde. Aussi devrez-vous bien veiller à ne faire boire à vos enfants, et à ne boire vous-même, que de l'eau reconnue inoffensive par un long usage. Si vous n'êtes pas sûre de la pureté de votre eau, n'hésitez pas à la faire bouillir, et à la consommer refroidie. En temps d'épidémie, l'ébullition de l'eau s'impose. Mais un coupage de l'eau avec un sirop ou même avec un liquide *alcoolique n'a jamais rendu potable une eau suspecte ;* aux germes d'une maladie que vous ne détruisez pas, et qui à la rigueur peuvent ne pas se développer dans l'organisme, vous ajoutez le poison alcool, qui, lui, ne peut pas ne pas exercer ses méfaits en traversant les divers organes.

Faut-il donner des fruits aux enfants ? me demande-t-on souvent. Oui, à condition que ces fruits

(1) Accoutumons les enfants à manger sans boire, ce qui les habitue à mieux insaliver leurs aliments. A. N.

soient mûrs, non avariés et propres, c'est-à-dire que, cueillis à point, ils n'aient pas traîné sur les marchés, tripotés par des mains d'une propreté douteuse. Dans ce cas, il sera toujours prudent de les laver ou de les peler quand ce sera possible. Si les fruits viennent de votre verger, ou de votre vigne, laissez les enfants en manger à volonté, comme dessert, à l'heure des repas, quand ils auront gentiment mangé leur soupe, leur œuf et leur purée. A ce moment, l'enfant à moitié rassasié ne mangera de fruits que modérément et ne sera pas exposé à ces indigestions et diarrhées qui accompagnent l'absorption en cachette de fruits verts et variés, dérobés au verger voisin.

Présentés ainsi, les fruits ne seront pas considérés comme une friandise ou une récompense, ils feront partie du régime alimentaire.(1)

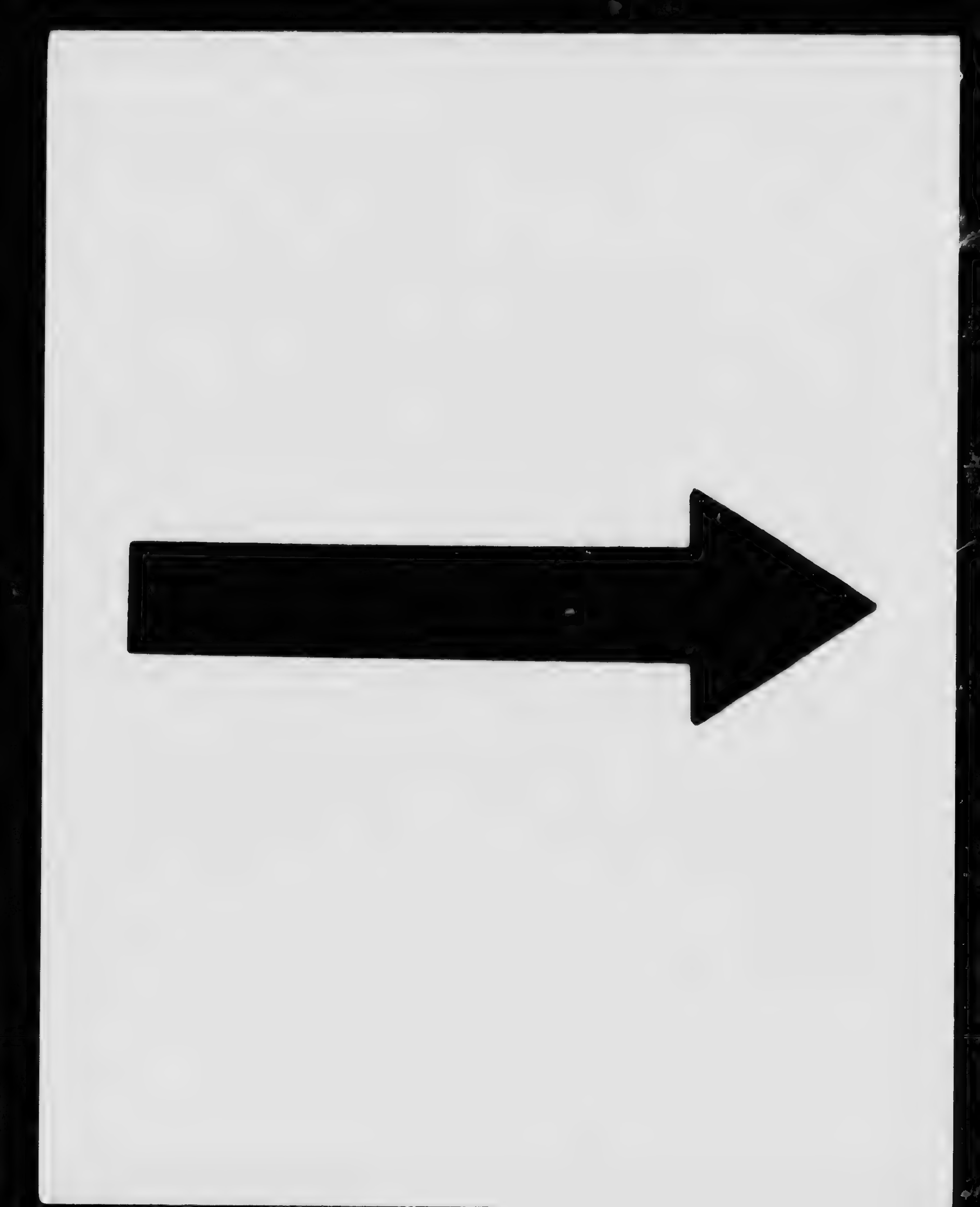
De même pour les gâteaux, confitures, sucreries et bonbons ; habituez vos enfants à en manger parfois pendant un repas à la place des fruits. Fruits et gâteaux peuvent même constituer à eux seuls le goûter de quatre heures.

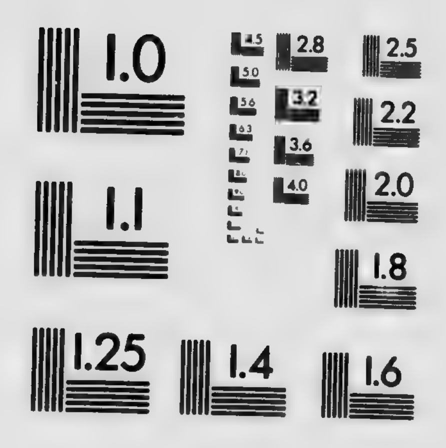
Les confitures que vous préparez vous-même sont un excellent aliment qui n'a rien à voir avec la carie des dents.

Ceci entendu, je ne saurais trop vous mettre en garde contre la funeste habitude qui consiste à promettre et à donner des bonbons aux enfants, en dehors des heures des repas, pour les encourager à être sages ou à bien vouloir ne pas faire de caprices.

---

(1) Ils sont grandement recommandés au repas du matin, surtout pour les enfants constipés. A. N.




1.0
1.1
1.25
1.4
1.6
1.8
2.0
2.2
2.5
2.8
3.2
3.6
4.0
4.5
5.0
5.6
6.3



L'enfant ainsi éduqué prend un goût immodéré des friandises, et emploie toutes sortes de moyens pour satisfaire sa gourmandise pour le fruit défendu. Dès qu'il peut se procurer une pièce de menue monnaie, il court chez l'épicier voisin dont les bocaux bariolés exposés en vitrine lui tirent l'œil. Or, ces friandises achetées au détail sont souvent des produits très inférieurs, dans lesquels le sucre n'entre que pour une très faible part, mais où triomphent les colorants et les essences malfaisantes. Si vous ne pouvez empêcher un parent ou un ami de la maison d'offrir parfois un sac de bonbons à vos enfants, acceptez-le de bonne grâce, mais distribuez-le vous-même sagement, aux heures convenables.

SEPTIÈME VISITE

La suralimentation et ses accidents.— Les faux anémiques.

“ Docteur, je n’ai pas assez de lait pour mon enfant.— Docteur, mon enfant ne mange rien, donnez-lui quelque chose pour lui ouvrir l’appétit.” Voilà souvent les propos qui m’accueillent à mon arrivée auprès d’un prétendu petit malade.

Invariablement, je réponds : “ Non, Madame, vous avez assez de lait, votre enfant mange assez, il est même fort probable qu’il mange trop, il ne doit avoir qu’une toute petite indigestion.”

Oui, Madame, neuf fois sur dix, devant une table abondamment servie, un enfant, n’écoutant que sa gourmandise et surtout entraîné par l’exemple des grandes personnes, mange trop. Vous n’avez donc pas à exciter son appétit, mais à le modérer et à doser les aliments qu’il doit prendre. Vous éviterez ainsi les vagues malaises que l’on met complaisamment sur le compte de l’anémie, de la croissance, et qui ne sont que des malaises produits par la suralimentation.

Toutes les mamans qui nourrissent leur enfant ont peur de n’avoir pas assez de lait ; c’est une mode. Une de mes clientes, allaitant un enfant de cinq semaines de belle apparence, ne fut convain-

cue qu'elle avait assez de lait que le jour où, lui ayant procuré une paire de balances, je lui eus prouvé clair comme le jour qu'après une tétée prise en ma présence, l'enfant avait augmenté de quatre-vingts grammes (2½ onces), poids du lait qui de son sein était passé dans l'estomac de l'enfant. Si vous aviez des doutes sur la quantité de lait absorbée, consultez la balance, c'est un témoin impartial.

Mais la maman ne se tient pas pour battue. Ne pouvant nier que son lait est assez abondant, elle affirmera qu'il n'est pas nourrissant, qu'il est clair. La figure prospère du nourrisson a beau démentir cette assertion, il faudra encore une fois faire intervenir la balance, et prouver à la maman que son enfant augmente de poids, dans les bonnes moyennes qui sont de :

25 grammes	par jour	pendant	le 1er mois.	
23	—	—	—	les 2e, 3e et 4e mois.
20	—	—	—	les 5e et 6e mois.
18	—	—	—	les 7e et 8e mois.
12	—	—	—	les 9e, 10e et 11e mois.
8	—	—	—	de 12 à 16 mois.

25 grammes — 6 drachmes — 3-4 d'once.

Ces chiffres ne sont que des moyennes que certains enfants dépassent, mais que d'autres peuvent ne pas atteindre, tout en se portant bien.

Ne pas oublier que, pendant les premiers jours, tous les enfants perdent de leur poids et ne commencent à gagner qu'à la fin de la première semaine.

Voici un tableau qui vous renseignera pendant des mois et des années sur le poids d'un enfant normal et bien portant :

AGE	POIDS EN MOYENNE
Naissance	7 lbs
1 mois	8 lbs
3 —	10 lbs
5 —	13 lbs
7 —	15 lbs
9 —	16 lbs
12 —	18 à 20 lbs
3 ans	25 lbs
5 —	30 lbs
7 —	40 lbs
9 —	50 lbs
12 —	60 lbs
15 —	85 lbs

(D'après les Tables de Bouchaud et de Quétetet.)

Quand les enfants sont admis à la table familiale, on se réjouit de leur capacité stomacale, on est content de les voir manger comme père et mère, et, dans leur entourage, c'est à qui les encouragera le mieux dans cette voie.

Il faudrait qu'une mère fût aveugle pour n'avoir pas remarqué combien les malaises sont fréquents chez les enfants le lendemain d'une fête de famille par exemple. C'est que ces jours-là on dépasse la mesure du gavage, et l'estomac, fatigué par ce surcroît de travail, proteste vigoureusement et se révolte. Résultat le plus clair : appel au docteur, vomitif, deux jours de diète lactée.

A un enfant d'une vingtaine de mois, quelquefois moins, on fera avaler un énorme bifteck, et, si les dernières bouchés passent moins facilement que les premières, voici pour l'encourager : " Avale la viande, sans pain, si tu veux, mais achève la viande." Malheureux enfant victime d'un double préjugé ! Vous le faites manger plus qu'à sa faim, ce qu'aucune bête de la création n'a jamais fait *à l'état libre*, et vous lui apprenez que la viande lui est plus nécessaire que le pain !

A ce régime, l'enfant devient vite un dyspeptique par suralimentation. Il est rare que les selles soient normales, elles seront plutôt rares et dures, de temps à autre la langue sera sale et l'haleine fétide, les migraines alterneront avec des accès de fièvre et des coliques sèches. Ajoutez à cela des traits tirés, une figure pâle, décolorée, et vous aurez le tableau complet du *faux anémique* dont on aggrave l'état par des apéritifs, des digestifs, des toniques, des ferrugineux et des dépuratifs.

J'ai connu une maman qui poussait cette furie de la suralimentation au point d'éveiller la nuit un gamin de cinq ans pour lui faire avaler un bol de chocolat au lait bien épais. Cet enfant ne passait pas de semaine sans avoir une indigestion, ou plutôt il était constamment en état d'indigestion, et je ne découvris ce fait d'extravagante sollicitude maternelle qu'après lui avoir donné mes soins pendant plusieurs mois.

Depuis, j'ai eu à constater les méfaits de la suralimentation chez l'enfant d'une pauvresse. Une mère de famille, vivant moitié de charité publique, moitié de son travail, allaitait son quatrième

enfant, et, persuadée que son lait était insuffisant, elle lui donnait en plus un demi-litre de lait de vache. L'enfant dépérissait à vue d'œil ; il me suffit de réduire le lait de vache à 250 grammes pour que cet enfant reprît son développement normal.

La suralimentation n'est donc pas seulement une maladie d'enfant riche, elle sévit dans toutes les classes de la société.

N'excitez jamais un enfant à manger, mais pensez plutôt à modérer son appétit. S'il n'accepte pas volontiers la nourriture ordinaire, s'il refuse sa bouillie ou sa soupe après deux ou trois cuillerées, c'est qu'il sent que cela lui fait mal. De lui-même, il se met à la diète ; n'insistez pas : il se guérira plus sûrement qu'avec le purgatif ou le vomitif que vous méditez déjà de lui administrer de votre propre autorité, ou après avis de votre *complaisant docteur*.

Rien n'est plus funeste à la régularité de l'appétit et de la digestion que l'habitude qu'on laisse prendre à certains enfants de *grignoter* toute la journée en dehors de l'heure des repas. Il y a là plus qu'une faute contre la civilité puérile et honnête, il y a surtout faute grave contre la santé.

Certains rigoristes vous conseilleront de ne pas faire asseoir les tout jeunes enfants à la table commune, pour mieux régler leur régime. La présence ou l'absence de l'enfant à table est chose secondaire.

Quand l'enfant saura se servir proprement d'une cuillère, il mangera en même temps que vous les aliments préparés exprès pour lui ; il s'habituera facilement à ne rien demander si vous ne vous amusez pas à lui faire goûter de tout ce qui paraît sur la table.

Tant que l'enfant aura besoin de votre concours pour prendre sa panade ou sa bouillie, faites-lui faire son petit repas quelques instants avant le vôtre.

Vous pourrez alors le mettre à table, il en sera l'ornement et la joie, mais, occupé déjà à digérer, il vous laissera manger tranquillement se contentant de faire main basse sur tous les objets à sa portée. Gare aux verres, aux couteaux, aux fourchettes !

Les troubles que je vous ai décrits comme résultant de la suralimentation ont été depuis longtemps mis sur le compte de l'anémie.

L'anémie a été et est encore fort à la mode. Tous les mamans découvrent un beau jour que leur enfant est anémique et, sans plus délibérer, s'en vont chez le marchand du coin acheter un quinquina ferrugineux. Le marchand découvre à son tour que l'enfant a aussi besoin de dépuratifs, et se défait en sa faveur d'une bouteille d'huile de foie de morue ou de sirop de raifort iodé.

L'enfant avale avec plaisir le quinquina, avec répugnance l'huile de morue ou le sirop ; il y a bien, de ci, de là quelques crampes d'estomac, quelques troubles digestifs, quelques vomissements même, mais c'est tant mieux, les remèdes le travaillent. Il lui sort quelques boutons sur la peau, c'est la dépuration qui commence. Les bouteilles vides sont renouvelées, cela dure quelques années, l'enfant grandit malgré les remèdes, puis un beau jour on le déclare guéri, il a assez pris de toniques et de dépuratifs. Quelle farce !

J'étonne toujours les mamans, et je vais vous étonner vous-même, en vous disant que les enfants n'ont

jamais besoin de dépuratifs et que les rares cas d'anémie qu'on observe ne sont nullement guéris par le vin de quinquina.

Quand votre enfant vous paraîtra fatigué, au lieu de le déclarer tout de suite anémique, cherchez si le genre de vie qu'il mène convient à son âge, à son tempérament. Ne serait-il pas plus juste d'accuser la mauvaise hygiène de l'internat, un travail intellectuel trop précoce et trop acharné, une mauvaise direction dans son alimentation ? Ne mange-t-il pas trop, et des aliments trop échauffants ? Va-t-il à la selle tous les jours ? Voilà un point sur lequel je ne saurais trop attirer votre attention.

Une mère attentive à la santé de son enfant doit s'occuper tous les jours de la qualité et de la quantité des matières évacuées, pour être prête à modifier le régime suivant les besoins.

Un enfant bien portant doit aller au moins une fois par jour, souvent il va deux fois ; les matières doivent être pâteuses, ni trop dures, ni trop liquides.

En présence de matières dures et rares, il faut diminuer la viande, les œufs, augmenter les féculents, les fruits ; observe-t-on, au contraire, une tendance à la diarrhée, il faut diminuer la viande, les fruits, les féculents, augmenter les œufs, les laitages. Bien entendu, si la diarrhée persiste, il faut recourir à la diète plus ou moins rigoureuse.

S'il n'y a pas concordance entre les entrées et les sorties, c'est que la nutrition se fait mal, les tissus sont décolorés, et le sang est réellement vicié. Le dépuratif qu'il faut à votre enfant, c'est un changement complet de régime, c'est la vie au grand air et non dans une salle d'étude, c'est le jeu en pleine

lumière et non une immobilité de prisonnier en cellule, c'est une nourriture composée en grande partie de laitage, de bonnes soupes, de féculents, d'œufs, de fruits, et non de remèdes qui irritent son estomac, troublent ses digestions et augmentent le mal au lieu de le guérir.

Les parents se doutent bien que la réclusion dans un couvent ou un collège n'est pas faite pour donner des couleurs aux joues des enfants ; ils conviennent même que pendant les vacances ils se portent mieux ; mais l'instruction à faire donner, l'avenir à assurer l'emportent sur toute considération et on demande à la droguerie de remplacer la nature.

Voyez les enfants des paysans, s'ils sont rablés et s'ils ont leurs joues fraîches, malgré la nourriture plutôt grossière qu'ils reçoivent ; c'est que les remèdes coûtent cher et on les laisse chez le pharmacien ; puis, s'ils vont à l'école quelques heures par jour, ils font souvent un bon bout de chemin à l'air pur, à l'aller et au retour.

Il faut vraiment admirer le nombre relativement restreint des enfants qui deviennent sérieusement malades, quand on songe à tout le mal que se donnent parfois les parents pour abîmer leur santé. Et ce que j'admire encore plus que cette résistance aux remèdes, c'est la *candeur* des parents qui ont une foi aveugle dans l'efficacité de tous les remèdes qu'on leur recommande, quelle que soit la personnalité du charlatan. Grands naïfs que vous êtes, quand vous rendrez-vous compte que ces guérisseurs qui encombrent de leurs mirifiques promesses les quatrièmes pages des journaux n'en veulent qu'à votre bourse, qu'ils escomptent votre crédulité pour s'en-

richir, et que la santé de votre enfant, qu'ils ne connaissent pas, est le moindre de leurs soucis !

La maigreur des enfants est un autre cauchemar des mamans. Dès qu'un enfant sort de la première enfance, il se transforme et perd l'embonpoint que présentent les poupons. C'est un fait tellement naturel que je m'étonne encore du nombre des mamans qui s'en plaignent. Comment voulez-vous qu'un enfant de cinq, six ans, qui ne tient pas en place, qui a hâte d'avoir fini de manger pour aller courir, soit gras. Ne redoutez-vous pas pour vous-même, Madame, ce léger embonpoint qui vous guette au tournant de la quarantaine ? Pourquoi le désirer pour votre enfant à un âge si précoce ?

Non seulement l'obésité est un commencement de déchéance physique, mais elle complique gravement toutes les maladies aiguës. Les gens maigres sont des gens bien portants, les gens gras sont des malades.

Je vous le répète encore, au risque de vous ennuyer et parce que c'est un point capital, vos enfants mangent trop, nous mangeons et nous buvons trop. Soyons sobres et nous n'aurons pas besoin de remèdes.

———

HUITIÈME VISITE

Que doit être le maillot? — Il doit protéger l'enfant du froid, sans gêner les membres ; il doit être propre sans luxe. — Première sortie de l'enfant.

Quelques mots seulement sur la façon d'emmailloter et d'habiller les enfants. Mon intention n'est pas de vous énumérer les pièces du trousseau dont il faudra vous munir, ni de vous recommander telle mode plutôt que telle autre. Chacune de vous, suivant les habitudes du pays et suivant sa bourse, y pourvoira à sa guise.

Voici, cependant, ce que je vous conseille. Pour habiller votre enfant et faire sa toilette, ne le placez pas sur vos genoux, position très incommode, mais vous vous installerez devant votre lit ou devant une table garnie d'un large oreiller, ayant à votre portée les divers objets de toilette et les vêtements nécessaires.

L'enfant, mis à nu, est rapidement trempé, lavé, essuyé, séché, roulé dans une couverture de laine où il restera tant que vous voudrez et avec la plus vive satisfaction.

Pour l'habiller, étalez les uns sur les autres, sur le lit ou sur l'oreiller garnissant la table, les différents langes que vous devez employer, le lange blanc de dessus, puis le lange de laine, enfin le lange en tissus éponge, remplacé souvent par une ou deux serviettes de ce tissu : sur le tout, vous placez alors la couche pliée en triangle, la pointe courte en bas.

Tout étant prêt, vous prenez l'enfant qui est resté dans sa couverture de laine, vous lui mettez sa chemise, sa brassière, son tricot, suivant la saison, et vous le couchez sur le dos au milieu de sa couche, dont vous rabattez les pointes longues autour de la poitrine, et la pointe courte est ramenée entre les jambes et épinglée sur la partie qui entoure la taille. L'enfant aura l'air culotté, et ses jambes, ses pieds seront libres dans les langes.

Vous rabattez successivement sur la poitrine le lange éponge, le lange de laine, le lange blanc, et vous fixez le tout sous les aisselles par deux ou trois tours d'une large bande de toile ou de flanelle. Les langes perdent autour du ventre et des jambes comme un long fourreau lâche.

La bande de flanelle que vous mettez autour du ventre pour le garantir du froid et des coliques est absolument inutile : les coliques ne sont *jamais* produites par le froid, mais par une mauvaise alimentation (voir pages 31 et 117).

Une couche pliée en triangle et retroussée entre les jambes facilite énormément les soins de propreté, parce que les enfants se salissent moins, les urines et les matières étant retenues dans cette sorte de culotte, tandis qu'avec une couche allongée et roulée autour des jambes, urine et matières glissent peu à peu jusqu'aux talons, et, quand l'enfant est démailloté, on ne sait plus par quel bout le prendre. Petit inconvénient qui n'est rien, comparé au malaise qu'éprouve l'enfant à sentir ses pieds froids, englués dans un linge humide et sale.

Répéter que les enfants doivent être tenus proprement, même dans leurs langes, paraît être une

banalité inutile. Je le voudrais bien mais je voudrais aussi que mon odorat ne fût plus offusqué par ces relents d'urine qui se dégagent trop souvent des nourrissons les plus choyés, les plus dorlotés.

Rien d'étonnant à cela ; car si on n'y veille strictement, l'enfant au maillot passe sa vie à macérer dans l'urine qui imbibe ses tissus, les rend fragiles et prêts à se déchirer au moindre frottement un peu dur. Si l'enfant est gras, les bourrelets formés par la peau au niveau des cuisses ne permettent pas un nettoyage complet, la peau s'échauffe et s'excorie.

Vous éviterez ces petites misères en usant du maillot ample, flottant, ouvert par en bas, permettant à l'air de venir affermir les tissus des jambes, et permettant à ces jambes de dépenser leur activité en mouvements continus, sans pour cela les exposer au froid. Un maillot peut être lâche, facile à aérer, sans cesser d'être chaud.

Un enfant qui aura pu remuer ses jambes dans son maillot dès sa naissance marchera trois mois plus tôt que celui qui aura été condamné à l'immobilité absolue jusqu'à l'âge de cinq ou six mois.

Si l'enfant pouvait parler, il vous dirait bien souvent quand vous faites sa toilette : " Petit mère, tu me serres trop, laisse-moi la liberté de remuer les jambes, tu me comprimes le ventre et la poitrine et c'est à peine si je puis respirer."

Mais, au fait il vous dit tout cela dans son langage à lui, mais vous ne le comprenez pas, faute de l'avoir étudié ; je vais vous l'apprendre.

Votre enfant pleure, vous constatez qu'il a besoin de changer et vous vous préparez à le faire. Jusqu'ici

c'est parfait, vous avez compris le langage des pleurs. A peine avez-vous commencé de désemmailloter l'enfant que celui-ci cesse ses pleurs ; vous continuez sa toilette, il sourit ; vous le laissez tout nu un moment dans un linge sec, il commence à agiter vigoureusement ses jambes, de ses mains il attrape un pied, puis l'autre, tout son corps se remue, il rit aux éclats, et essaie ses premiers bégaiements. Ce langage n'est-il pas éloquent, ne vous crie-t-il pas avec son sourire, avec les gestes de tout son corps : " Qu'on est bien dans un linge sec, quand on peut y gambader à son aise ! " Vous prenez les deux jambes, et, chacune bien roulée dans un pli du lange, vous les étirez pour qu'elles soient bien droites, et les ficelez solidement dans cette position grâce à des couches bien serrées et bien tirées. L'enfant ne pleure plus, mais c'est tout juste ; son sourire a disparu, cela veut dire dans son langage : " Je ne suis pas fâché d'être dans des langes propres et secs, mais j'y suis bien serré, ce n'est pas du tout rigolo."

Quel but se propose la maman qui ligote ainsi son enfant ? car, dans toute action, il y a un but à atteindre. C'est d'empêcher les jambes de l'enfant de se tordre, de les redresser même, car elles paraissent toujours tordues. Réfléchissez un peu à la position *plutôt gênée* que l'enfant occupe avant sa naissance, et ne soyez pas étonnée que ses jambes ne se redressent pas dès le lendemain, que ses pieds ne présentent pas directement leur plante vers le sol. C'est leur forme normale ; un enfant qui vient de naître et dans les premiers jours qui suivent sa naissance a les jambes légèrement arquées,

et les pieds tordus en dedans de façon qu'il peut frapper les plantes l'une contre l'autre, comme nous frappons les paumes des mains. Mais, tranquilisez-vous, la nature se charge de redresser tout cela, elle a encore douze longs mois avant que l'enfant commence à faire ses premiers pas. Avez-vous vu des animaux entourer de bandelettes les pattes de leurs petits ? Jamais, n'est-ce pas ! Et avez-vous vu ces petits devenir cagneux ? Jamais non plus. Pourquoi voulez-vous que la nature se montre moins généreuse pour les petits hommes ?

Si cette comparaison avec nos frères inférieurs ne vous satisfait pas, je puis vous citer la façon de faire de la femme arabe, qui empaquette son poupon dans trois ou quatre carrés de toile d'où ne sort que la tête, et qui porte constamment ce petit paquet dans une pièce de toile plus longue, passées en sautoir sur une épaule et formant besace sur le dos. Ainsi chargée, elle vague à tous les soins du ménage et l'enfant est mieux surveillé que dans un berceau abandonné auprès du feu.

Ces enfants passent ainsi roulés en boule les premiers mois de leur existence ; mais n'était-ce pas leur position avant de venir au jour ? Et je vous assure que, devenus hommes, ce seront des gaillards bien plantés, parmi lesquels les jambes cagneuses sont inconnues. Quand au beau sexe arabe, il a une façon de cambrer le torse, de porter la tête et les épaules, la poitrine sortie, que nos Françaises n'atteindront jamais tant que le corset continuera à leur serrer les flancs, à leur arrondir les épaules.

Une remarque que j'avais faite bien avant que je songeasse à écrire cet opuscule, c'est que le petit

Arabe ne sent jamais l'urine, car, dès qu'il s'est mouillé, rien de plus facile que de changer les linges dans lesquels il est roulé, pas même roulé, il est pour ainsi dire couché dans un nid dont les bords se rabattent sur lui pour le couvrir sans le serrer ni l'étouffer.

En voyant les peuples primitifs, où l'allaitement mercenaire est inconnu, soigner ainsi leurs enfants, je suis arrivé à croire que le maillot serré a été inventé par quelque nourrice peu soigneuse de la propreté de son nourrisson, qui trouva plus commode de cacher ses saletés sous un triple rang de bandes, plutôt que de le changer et de le laver chaque fois qu'il s'était sali.

Dès que l'enfant quitte le maillot, on a une fâcheuse tendance à lui laisser les jambes nues, et les enfants s'enrhument malgré les innombrables corsages qu'on superpose sur leur poitrine. Un jour, j'ai compté sept corsages de forme et de tissus divers autour de la poitrine d'une fillette de deux ans, sans parler d'une serviete de table pliée en quatre dans sa longueur et lui entourant deux fois le torse. En revanche, cette enfant avait les jambes nues et le froid lui bleuissait la peau.

Ces modes-là sont peut-être très anglaises, mais elles ne sont ni belles, ni bonnes, pas même en été, lorsqu'on voit les maigres pattes des tout petits harcelées par les mouches et les moustiques, et écorchées par des ongles qui grattent vigoureusement où ça démange.

Aussi fâcheuse la mode qui transforme l enfant au maillot en un étalage de blanc et de dentelles. Les dessus sont trop beaux pour que les dessous soient

immaculés. L'orgueil de la maman serait bien plus légitime si elle ne cherchait à attirer les regards que sur la bonne mine de son enfant. La trop grande richesse d'un écrin a l'air de vouloir faire oublier le joyau qu'il contient.

Le poète n'avait certes pas l'intention de magnifier les falbalas quand il disait :

Il est si beau l'enfant avec son doux sourire ?

Le sourire est en effet toute la beauté, toute la parure de l'enfant, mais ce sourire disparaît du visage du bambin qu'on exhibe dans la rue sous les flots d'une riche lingerie dont le poids l'accable.

Voyez de même le petit bonhomme qui va à la promenade sous un habit somptueux dans lequel il n'ose pas se remuer ; pour le gêner davantage on lui a mis des gants et un col empesé qui l'emprisonne comme dans un carcan. De quel œil d'envie ne regarde-t-il pas le petit va-nu-pieds aux cheveux ébouriffés, qui se roule à volonté sur le sable et sur le gazon.

Que vos enfants portent toujours des habits dans lesquels ils puissent jouer, qu'ils puissent froisser et tacher sans être grondés, en un mot des habits qui puissent se laver souvent.

En résumé, quel que soit le système de toilette adopté, n'oubliez pas les recommandations suivantes, elles sont capitales :

1° Les vêtements ne sont destinés qu'à protéger l'enfant contre le chaud ou le froid ;

2° Les vêtements ne doivent pas être une exposition luxueuse de dentelles, broderies, rubans et velours ;

3° Les linges intimes en contact avec la peau doivent toujours être propres et secs ;

4° L'enfant ne doit pas être gêné dans ses vêtements, encore moins serré et comprimé ;

(1) Vous êtes préoccupée de savoir si votre enfant devra garder la chambre et l'appartement aussi longtemps que vous. Non, Madame, la température est favorable, et, bien qu'il entre à peine dans sa troisième semaine, l'enfant peut être promené au grand air pendant quelques instants.

S'il avait fait froid, vous auriez pu attendre quelques jours de plus.

Dès qu'il restera éveillé plusieurs heures par jour, vous en profiterez pour le faire sortir tous les jours, quelque temps qu'il fasse ; qu'il pleuve, qu'il neige, qu'il gèle à pierre fendre, rien ne doit vous empêcher de faire sortir votre enfant, l'air qu'il respirera dehors sera toujours meilleur que celui de votre appartement.

Habituer les enfants à respirer de bonne heure le grand air, c'est encore la meilleure façon de leur éviter les rhumes et les bronchites en les aguerrissant contre les variations de température.

Le grand air, la lumière du soleil sont aussi indispensables que le lait au développement d'un enfant, je vous l'ai déjà dit au sujet de l'aération des chambres.

Qu'il dorme, qu'il veille ou qu'il joue, il lui faut de l'air pur, et, dans quelques mois, quand il com-

---

(1) 5° Évitez LES BANDES DE CORPS qu'on serre d'autant plus que l'enfant pleure davantage, et qui produisent les hernies qu'on veut précisément éviter.

mencera à vous échapper, ne vous alarmez pas s'il va au soleil tête nue.

Les histoies d'insolation, de coup de soleil, sont des inventions de bonne femme.

Le soleil est la source de toute vie ; loin de lui, tout s'étiole et meurt ; sous ses caresses, tout fleurit et pullule.

" De toutes les fleurs, *la fleur humaine est celle qui a le plus besoin de soleil,*" a dit Michelet.

NEUVIÈME VISITE

Toilette de la peau.— Toilette de la tête.— Habitudes de propreté à faire prendre de très bonne heure.— Soins à donner aux dents.— Des hochets.— Des joujoux.

Vous voudriez savoir si vous devez donner des bains à votre enfant ?

OUI, si par bain vous entendez ce que vous faites déjà, l'action de plonger l'enfant tout nu dans un récipient où il baigne complètement, et de le laver rapidement en frottant avec une main toute la surface de la peau, la figure exceptée, qui doit être tenue hors de l'eau et lavée à part avec une autre eau que celle du bain. Lavez ainsi votre enfant pendant une minute, plusieurs fois par jour si vous voulez, il ne sera jamais trop propre.

Après ce grand lavage, séchez-le en le tamponnant, sans frotter. Il est inutile et même nuisible de poudrer la peau. Si l'enfant est dans un maillot large, facile à aérer, la peau restera sèche ; s'il est en moiteur dans un maillot hermétiquement clos, la poudre se transforme en pâte difficile à détacher à la toilette suivante ; cette pâte s'aigrit, fermente et devient irritante pour la peau.

NON, si par bain vous entendez une immobilité dans l'eau prolongée à cinq, six et dix minutes. La peau de l'enfant se ramollit sous l'influence de l'eau, et elle offre une prise plus facile à toutes sortes d'éruptions. En outre, si vous ne surveillez pas attentive-

ment la température du bain, l'enfant s'y refroidit à la longue.

Au contraire, dans le bain rapide que je vous recommande, vous pouvez employer de l'eau presque fraîche, l'enfant s'en trouvera aguerri contre les refroidissements. Le bain quotidien du nourrisson se transformera en douche froide dès que l'enfant sera assez fort pour se tenir debout ou accroupi dans une large cuvette, prêt à recevoir un pot à eau ou un broc d'eau sur les épaules.

Cette toilette, que vous exécuterez ou surveillerez vous-même, aura l'avantage de vous faire voir, au moins une fois par jour, votre enfant tout nu ; vous en profiterez pour dépister dès leur origine ces déviations de la taille qui atteignent trop souvent les jeunes filles au commencement de la seconde enfance.

Qu'un léger malaise de l'enfant ne soit pas un motif pour suspendre ou différer la toilette quotidienne. Que de fois, pour ne pas dire toujours, appelé auprès d'un bébé que sa maman croit souffrant, je trouve celui-ci la figure sale, les cheveux ébouriffés, répandus sur le visage, les yeux rouges du sommeil de la nuit, et la maman, pour expliquer ce désordre, se hâte de me dire : " Docteur, le voyant souffrant, je n'ai pas osé le laver, j'ai eu peur que ça lui fasse mal."

Rassurez-vous, Madame, un peu d'eau fraîche sur la peau n'a jamais fait de mal à personne. Si vous nettoyez votre enfant deux fois par jour quand il est bien portant, nettoyez-le quatre fois quand il sera malade quelle que soit sa maladie, même et surtout si c'est une fièvre éruptive (rougeole,

scarlatine, variole) que vous craignez tant de voir rentrer. Une peau fraîche, souple, fonctionnant bien, favorisera au contraire, la sortie de l'éruption au lieu de la contrarier.

Vous remarquerez toujours qu'après sa toilette, le petit malade entre dans une période de calme et de repos plus ou moins longue.

La peau a une mission importante à remplir dans les rouages de la vie ; si vous la laissez se durcir, se dessécher par la fièvre, se recouvrir d'une couche de saleté qui bouche ses innombrables glandes, vous supprimez ses fonctions et vous compliquez la maladie quelle que soit sa nature.

Je vois que, dans cette toilette générale, vous n'oubliez pas celle du cuir chevelu, et avec raison, car la tête des enfants, même tout jeunes, demande autant de soins que la tête d'un adulte. La peau qui la recouvre est le siège d'une sécrétion graisseuse abondante, qui s'accumule rapidement en une couche assez épaisse pour agglutiner les cheveux et nuire à leur dévelopement.

Si l'eau tiède ne suffisait pas à tenir la tête propre, savonnez légèrement pour ramollir et dissoudre cette sécrétion graisseuse, et frottez légèrement avec un linge sec un peu rude.

C'est au milieu de cette crasse que se nichent les premiers insectes et que se développe l'eczéma du cuir chevelu.

Les gens ignorants attribuent à *cette couche de crasse*, on ne peut lui donner d'autre nom, une influence mystérieuse sur le cerveau et l'intelligence de l'enfant, et se garderaient bien d'y toucher.

Mais l'enfant, que cette crasse gêne et qui ne fait pas encore de si b· aux raisonnements, frotte sa tête sur son oreiller et se débarra.se de sa crasse sur toutes les parties qu'il peut frotter, c'est-à-dire sur les côtés et sur le derrière. Il ne peut frotter le sommet et le devant de la tête, aussi n'est-ce qu'en ces régions que vous trouverez la crasse. Il fait comme l'âne qu'on n'étrille jamais, et qui se roule à terre sur le dos pour se racler l'épiderme.

Obtenir de bonne heure des enfants des habitudes de propreté, c'est simplifier de beaucoup leur toilette et les soins qu'elle demande. Il est évident qu'un enfant se trouvera mieux d'être toujours propre que d'être nettoyé dix fois par jour.

Pour arriver à ce résultat pendant le jour, il suffit d'un peu de patience et de bonne volonté Plusieurs fois par jour, à intervalles réguliers, avant l'heure présumée où il va se satisfaire, mettez-le dans une position convenable et invitez-le à faire ses besoins. Après quelques réussites, l'enfant se trouvera si bien de se sentir toujours propre, qu'il sollicitera lui-même votre attention.

Évitez de laisser un enfant accroupi trop longtemps par crainte de voir se produire une chute du rectum.

L'incontinence nocturne d'urine est rarement une maladie. Un enfant pisse au lit parce que le besoin d'uriner n'est pas assez fort pour le tirer d'un profond sommeil. Sa vessie est pleine, elle se vide dans le lit, après avoir demandé plusieurs fois la permission au cerveau endormi et sourd. Vous éviterez presque sûrement que votre enfant pisse au lit en veillant sur sa boisson au repas du soir ; réduisez les liquides

au strict nécessaire, une petite timbale absorbée par gorgées en trois ou quatre fois au cours du repas.

Si, malgré ce régime sec, l'enfant continue à pisser pendant la nuit, voici un moyen simple et pratique de l'empêcher de pisser dans ses draps. Vers le milieu de la nuit, vous éveillez l'enfant couché dans son berceau à côté de votre lit, et vous l'invitez à pisser dans le vase que vous lui tendez : moitié endormi, moitié réveillé, l'enfant s'exécute, et il est rare que, dans la seconde partie de la nuit, il éprouve encore le même besoin, puisqu'il aura évacué le liquide absorbé pendant le repas du soir ou en se couchant. C'est à vous de chercher à quelle heure de la nuit s'opère la première émission d'urine, et à éveiller l'enfant toujours à la même heure, avant qu'elle se produise.

S'il s'en produit une autre vers le matin, vous procéderez de même.

Pour ne pas veiller toute la nuit à guetter l'heure propice, achetez un réveil-matin, dont le prix d'achat sera vite économisé sur le blanchissage et l'usure du linge et de la literie.

Bien que la sortie des premières dents soit encore éloignée, je puis dès aujourd'hui vous dire un mot de leur façon de se développer, et surtout de leur conservation quand elles sont sorties.

Pour traiter complètement la question de la dentition, il faudrait un volume. Je tiens à vous dire simplement que la sortie des dents n'est pas une maladie, pas plus que la pousse des ongles et des cheveux. Un enfant bien portant, nourri au sein, mettra toutes ses dents sans que vous vous en aperceviez. Un enfant mal nourri, alimenté trop

tôt, sujet aux troubles intestinaux, traversera une crise grave à l'éruption de chaque groupe dentaire, incisives, canines ou molaires ; il sera malade en faisant ses dents, *parce qu'il était malade antérieurement*, et que sa santé, compromise par une mauvaise alimentation, transforme en maladie grave le moindre bobo, qui passerait inaperçu chez un enfant bien nourri.

Tous les sirops soi-disant dentaires sont à base de narcotiques, particulièrement d'opium, et ne calment l'enfant qu'en l'assommant et parfois en aggravant ses troubles digestifs.

La meilleure façon de combattre les malaises produits par la dentition est de soigner l'estomac.

La dentition est d'autant plus précoce et plus régulière que l'enfant a été nourri plus longtemps au sein, *à l'exclusion de tout autre calmant.*

Beaucoup de mamans se préoccupent des malaises provoqués par l'éruption des dents, mais peu, dans la suite, s'appliquent à conserver ces dents intactes, à les préserver de la carie.

Votre sollicitude doit s'étendre même aux dents de lait destinées à tomber et à être remplacées à partir de l'âge de sept ans. La carie et la chute précoce des dents de lait entraînent une déformation des maxillaires qui s'arrêtent dans leur développement et ne sont plus assez larges pour loger à l'aise toutes les dents premanentes ; de là, ces implantations vicieuses qui disgracient totalement un joli visage. De plus, la carie des dents de lait peut se transmettre aux dents permanentes dont la première sortie, la première grosse molaire, arrive dans la bouche avant qu'aucune dent de lait soit tombée.

Aussi, cette dent permanente, dite dent de six ans, est-elle presque toujours cariée.

De très bonne heure habituez donc vos enfants à faire la toilette de leur bouche aussi régulièrement que celle de tout le reste du corps.

Une brosse en caoutchouc, ou en crin, un peu de craie en poudre (craie préparée des droguistes) ou même le simple savon blanc, de l'eau claire, suffisent pour cette toilette. Point n'est besoin de dentifrices miraculeux et de poudres savamme[illegible] [illegible]éparées. La brosse, si elle est en crin doit être d[illegible], mais, en crin ou en caoutchouc, il faut la m[illegible] vigoureusement et dans tous les sens, de façon [illegible] nettoyer toute la surface des dents et surtout leurs intervalles.

Vous habituerez votre enfant à faire cette toilette matin et soir, *mais principalement le soir*, avant le coucher, pour éviter les fermentations des débris alimentaires. Le soir on a toujours le temps, tandis que le matin on est pressé par l'heure de l'école, les leçons à apprendre, et on abrège la toilette.

Au sujet de l'hygiène de la bouche, je dois vous rappeler que l'enfant porte instinctivement à sa bouche tous les objets qui lui tombent sous la main, surtout pendant l'éruption des dents.

On suspend alors à son cou des hochets sur lesquels il use ses gencives et calmes ainsi l'agacement qu'il y ressent. Renoncez à ces hochets luxueux qui sont petits bijoux d'orfèvrerie, mais qui ont l'inconvénient de ne pouvoir être nettoyés, de se composer d'arêtes saillantes qui blessent les gencives, et de grelots qui disparaissent un beau jour dans la trachée de l'enfant. Le seul hochet pratique est l'anneau d'ivoire ou d'os, uni assez large pour ne

pouvoir être avalé et facile à ébouillanter tous les jours, pour le débarrasser des souillures qui, rapportées dans la bouche, favorisent l'éclosion de divers troubles du tube digestif dont le plus fréquent est le muguet.

Les mêmes réflexions s'appliquent aux joujoux ; ils doivent être d'un seul bloc, à contours arrondis et ne pas être peints de couleurs que détrempe la salive. Moins ils seront coûteux, plus ils seront faciles à renouveler dès qu'ils seront sales, et surtout vous n'hésiterez pas à les mettre au feu quand ils auront servi à amuser un enfant au cours d'une convalescence de maladie contagieuse.

DIXIÈME VISITE

Principales maladies évitables des enfants.— De l'ophtalmie purulente.— Des coliques.— Des vomissements.— De la diarrhée.— De la constipation.

Depuis la naissance du bébé, c'est la première fois que vous l'avez vu fatigué, mais vous voilà rassurée en constatant qu'il n'a eu qu'une très légère indisgestion.

Je profite de l'occasion pour vous dire quelques mots sur les principales maladies que vous pouvez lui éviter par une hygiène bien comprise.

L'ophtalmie des nouveauz-nés, négligée vingt-quatre heures, peut aveugler sa victime sans remède pour le restant de ses jours.

Pour prévenir cet affreux malheur, vous ne sauriez trop vous préoccuper des pertes blanches ou jaunes que vous pourriez avoir au cours d'une autre grossesse. Dans les derniers jours qui précèdent la naissance, redoublez de soins de propreté, usez largement de l'eau chaude en injections et du savon pour la toilette extérieure. Si, malgré toutes vos précautions vous vous aperceviez un jour que les yeux de votre enfant sont rouges, larmoyants, boursoufflés, avec les paupières collées, par un peu de pus, appelez sans hésiter votre médecin. Les heures sont comptées, ne vous exposez pas à le voir arriver pour vous dire : "Madame, il est trop tard, votre enfant est aveugle pour toute sa vie".

Heureusement toutes les maladies de l'enfant ne procèdent pas avec cette rapidité foudroyante. On peut affirmer, et on n'est pas loin de la vérité absolue, que TOUS LES MALAISES ET INDISPOSITIONS du jeune enfant sont liés au fonctionnement DE SON TUBE DIGESTIF. Cela est facile à comprendre si l'on songe à l'importance capitale qu'il occupe dans la vie de l'enfant. Tous les autres organes sont encore endormis, lui seul fonctionne avec une activité prodigieuse au point de doubler en quelque mois la masse et le poids de l'enfant. Le moindre trouble dans son fonctionnement se traduit d'une manière visible par des cris, des vomissements, de la diarrhée, des convulsions passagères, des poussées d'eczéma, l'arrêt du développement.

Le cri est le langage naturel de l'enfant : à la moindre contrariété, à la moindre gêne, à la moindre douleur, l'enfant crie parce qu'il ne peut parler ; aussi n'est-ce pas par des discours, des caresses, des gronderies, des secousses, que vous calmerez ces cris. Recherchez la cause de chacun et à chacun apportez un remède approprié.

Ces cris peuvent indiquer que l'enfant souffre dans ses langes humides et qu'il demande à être changé : ou bien qu'il est trop serré et que ses membres engourdis demandent un peu de mouvement. Je ne puis mieux vous faire comprendre ce besoin de mouvement de l'enfant qu'en vous rappelant la souffrance intolérable que vous subiriez, si, votre bras ou votre jambe étant placée dans une mauvaise position, il vous était impossible de les changer de place.

D'autres fois, les cris proviennent de coliques inévitables au cours des premières digestions. Un bon moyen de calmer ces coliques est de défaire l'enfant et de lui frictionner le ventre lentement mais vigoureusement avec vos doigts rendus glissants par un corps gras, beurre, saindoux, huile, et mieux vasiline, qui ne tache pas autant. Gardez-vous de le faire téter à ce monemt, comme je vous l'ai longuement expliqué plus haut ; en troublant ainsi le travail de l'estomac, vous ne feriez qu'aggraver l'indigestion et les coliques.

Gardez-vous aussi d'un moyen que j'ai vu employer dans l'Albigeois, je ne sais s'il existe ailleurs. Il consiste à nouer dans un bout de linge, soit un morceau de sucre, soit quelques pastilles de gomme, soit un morceau de biscuit ou une croûte de pain, le tout trempé dans l'eau et tenu en permanence dans la bouche de l'enfant, qui le suce. Pendant qu'il suce, certes, il ne pleure pas, mais la diarrhée se déclare bientôt et ne cesse que le jour où l'on est assez tenace pour faire supprimer la sucette, c'est le nom de cet appareil. Une de mes clientes, femme d'un sous-officier, trop sensible pour entendre pleurer son enfant, mais trop paresseuse pour chercher à savoir pourquoi il pleurait, ne voulut pas renoncer à la sucette, bien qu'à chaque visite, je jetasse au feu celle que je trouvais ; sans pleurer, l'enfant s'éteignit de consomption.

Il va sans dire que les appareils vendus par les herboristes et les pharmaciens, composés d'un anneau en os et d'un bout de caoutchouc, appelés également sucettes, sont aussi meurtriers que la sucette albigeoise.

Pour vous vendre sa marchandise, l'honorable commerçant vous assurera que la sucette empêchera votre enfant de crier, et que l'empêcher de crier, c'est l'empêcher d'avoir une hernie.

Grossière exploitation d'une erreur médicale ! *Les cris les plus violents et les plus prolongés n'ont jamais produit une hernie.*

Il arrive bien souvent que l'enfant crie, simplement parce qu'il ne veut pas rester dans son berceau, habitué qu'il est à être levé au premier cri pour le promener et le distraire. Il vous est facile de savoir s'il n'a pas d'autre raison de crier, puisque, dès que vous le sortez du berceau il ne pleure plus. Dans ce cas, empressez-vous de le recoucher et laissez-le crier à son aise ; quand il comprendra que ses cris ne peuvent lui faire avoir ce qu'il demande, il se taira de lui-même, car les cris le fatiguent et personne n'aime se fatiguer vainement.

Les vomissements survenant immédiatement après la tétée indiquent que l'enfant a trop pris de lait. Je vous ai déjà expliqué pourquoi on devait et comment on pouvait les éviter, en dininuant le temps consacré à la tétée.

Quand les vomissements surviennent une demiheure, une heure après la tétée, en pleine digestion, ils indiquent déjà un état plus grave, un commencement de gastrite qu'il faut combattre aussitôt et que vous verrez disparaître comme par enchantement si vous le voulez bien. Point n'est besoin de drogues ni de remèdes, accordez tout simplement un peu de repos à l'estomac fatigué, comme vous accorderiez un peu de repos à vos jambes après une longue course. Le repos pour l'estomac consiste à ne pas digérer.

Éloignez donc les heures des repas, portez l'intervalle qui les sépare de deux heures à quatre heures, à six, à huit heures s'il le faut, puis redonnez à téter en petite quantité et observez bien ce qui va se passer. Ou l'enfant vomira encore, et il faudra le maintenir à la diète plus longtemps, une journée entière par exemple ; ou l'enfant ne vomira plus, et peu à peu, prudemment, vous reviendrez à l'allaitement ordinaire.

Pendant que l'enfant sera privé de lait, donnez-lui, toutes les heures environ, quelques cuillerées d'eau bouillie, refroidie à la température de l'appartement. Cette eau, qui ne fatigue en rien l'estomac où elle ne fait que passer *sans subir aucune digestion* est nécessaire pour calmer la soif de l'enfant et entretenir le cours des urines, point essentiel.

A la moindre atteinte de diarrhée, en été surtout, n'hésitez pas à recourir au même traitement par la suppression absolue, radicale, du lait et l'absorption d'eau bouillie, à l'exclusion de toute autre chose.

Comme ces accidents, vomissements et diarrhée, se rencontrent surtout chez les enfants nourris au biberon, ne donnez pas d'emblée du lait pur aux malades que vous venez de soumettre à la diète hydrique : sans cela, vous verrez reparaître aussitôt vomissements et diarrhée. Donnez d'abord de l'eau bouillie avec un nuage de lait, et, à chaque repas augmentant la proportion de lait et diminuant la proportion d'eau vous arriverez peu à peu à donner du lait pur.(1)

---

(1) On trouvera à la fin de ce volume quelques formules de bouillons végétaux dont l'usage est en grande vogue aujourd'hui en Europe, dans toutes les diarrhées aiguës de l'enfance.

Il est rare que vingt-quatre heures de ce régime intelligemment conduit n'amènent pas la guérison ; se fait-elle attendre, appelez votre médecin, et, s'il vous conseille de persévérer dans la diète hydrique (diète avec eau) pendant deux ou trois jours, accordez-lui toute votre confiance. Il la mérite, et la santé de votre enfant est entre bonnes mains.

Cette médication est vieille comme la médecine, *mais elle était trop simple,* on l'avait oubliée, pour courir après des remèdes qui ne guérissaient pas. Honneur à ceux de mes maîtres qui l'ont remise à la mode !

La constipation, moins alarmante que les vomissements et la diarrhée, doit cependant attirer votre attention. Un enfant bien nourri aux digestions normales, doit avoir deux ou trois selles dans les vingt-quatre heures et vous devez en connaître les apparences. Jaunes et molles, elles rappellent les œufs brouillés bien faits. Si l'enfant n'a qu'une selle par vingt-quatre heures, elle sera plus dure et son expulsion sera difficile et douloureuse

Comment combattre cette constipation ? L'enfant élevé au sein restera constipé quoique vous fassiez, si vous ne vous occupez pas, Madame, *de votre propre constipation.* De la liberté de votre ventre dép[illegible] la liberté de celui de votre enfant, [illegible] n'est [illegible]r des poudres et des pilules que vous devez ob[illegible] des selles régulières et abondantes, *mais par le régime.* Je vous ai expliqué au cours d'une de mes visites que la nouvelle accouchée et la nourrice devaient manger de tout pour avoir beaucoup de lait ; maintenant, je vous répète : Mangez de tout, *surtout des aliments reputés grossiers* pour avoir beaucoup à évacuer.

Mais l'enfant est élevé au biberon : s'il est constipé, c'est sur son propre intestin qu'il faut agir, par en haut ou par en bas.

Par en haut, donnez de temps à autre, même tous les jours s'il le faut, un peu de magnésie calcinée, délayée dans une cuillerée à soupe d'eau bouillie et très sucrée ; le sucre augmente l'action laxative de la magnésie, dont la dose variera depuis une pelle à sel jusqu'à une cuillère à thé, suivant l'âge de l'enfant.

Par en bas, avec une petite poire en caoutchouc, d'une seule pièce si possible, donnez doucement, sans blesser l'enfant, un petit lavement de glycérine pure, à la dose d'une ou deux cuillères à café. Si je vous recommande de ne pas blesser l'enfant en lui donnant un lavement, c'est que malheureusement le fait se produit encore assez souvent. Introduisez la canule de la poire ou de la seringue comme si vous vouliez la faire ressortir par le nombril.

Le lavement peut être remplacé par un petit bâtonnet de savon blanc de la grosseur d'un crayon et long de trois centimètres : son introduction dans l'anus provoque rapidement une selle.

Les deux pages que vous venez de lire s'appliquent à l'enfant non encore sevré, au nourrisson.

Dans ma septième visite, page 84, je vous ai dit un mot de la diarrhée et de la constipation de l'enfant un peu plus grand, qui mange un peu de tout, et je vous ai indiqué les moyens d'y remédier.

ONZIÈME VISITE

Maladies évitables (suite).— **Des convulsions.— Danger mortel des médicaments réputés les plus anodins.— Des croutes de lait ou eczéma.— Des vers.— Variole et vaccination.**

Les convulsions, dont le nom seul vous fait pâlir, Madame, sont souvent liées à une indigestion et disparaissent avec elle. Je vous conseille donc, en attendant l'arrivée du médecin, qui peut être occupé ailleurs ou habiter au loin, de débarrrasser le tube digestif de votre enfant des résidus d'aliments qui entretiennent l'indigestion.

Commencez par [illegible]ministrer un bon lavement et ne vous embarra[illegible] pas de sa composition : de l'eau bouillie chau[illegible]e l'eau froide si votre feu n'est pas allumé. Un lavement ne suffit pas, donnez-en un second plus abondant : il faut à tout prix débarrasser l'intestin. Puis, profitez d'un moment de calme entre deux convulsions pour débarrasser l'estomac. Faites boire quelques gorgées d'eau tiède et av[illegible] votre doigt, sans brutalité, mais sans faiblesse, et mieux avec une plume de poule que vous aurez soigneusement nettoyée à l'eau bouillante, chatouillez le fond de la gorge jusqu'à provoquer le vomissement. Recommencez deux fois, trois fois, jusqu'à ce que l'eau avalée ressorte à peu près claire.

Pendant que vous procédez à ces évacuations, on vous a fait chauffer de l'eau, et si le docteur appelé n'est pas encore arrivé, plongez votre enfant dans

un bain tiède et maintenez-le dans ce bain pendant une demi-heure, une heure s'il le faut, après quoi, sans l'essuyer, vous le roulerez dans une couverture de laine pour le laisser s'endormir. L'orage est passé.

Parfois, les convulsions sont produites par des causes si futiles qu'il suffit de les connaître pour les rechercher, les supprimer et guérir l'enfant.

Dans une famille où un enfant est sujet aux convulsions, on remarque que ces convulsions surviennent toujours le lundi et le vendredi, le lendemain des jours où la nourrice mercenaire a obtenu quelques heures de liberté. On fait surveiller la nourrice, et on apprend qu'elle se livre à de copieuses libations, sans toutefois se mettre à l'état d'ivresse aiguë ; on congédie la nourrice, l'enfant n'a plus de convulsions.

Une épingle piquée trop profondément et traversant un pli de la peau occasionne une irritation suffisante du système nerveux pour faire éclater une convulsion.

Une douleur quelconque, pouvant être faible, mais continue, suffit pour provoquer des convulsions. Dans cet ordre d'idées, j'ai été témoin de deux faits absolument caractéristiques. Les voici.

Pour le premier, j'étais alors tout jeune médecin et arrivé depuis quelques jours dans un misérable poste du Sud-Oranais. Une jeune femme d'origine espagnole m'apporte un enfant de quinze jours et, au milieu de ses larmes, m'explique que depuis la veille son enfant ne dort plus, ne tète plus et que, depuis quelques heures, il a eu plusieurs convulsions. Ces symptômes graves survenus brusquement chez un enfant en parfaite santé, nourri au sein, étaient

bien faits pour m'étonner. Autant pour prendre le temps de la réflexion que pour pratiquer un examen complet, j'ordonne de mettre l'enfant tout nu, et je trouve le devant de la poitrine recouvert d'une demie feuille de papier-moutarde X... (je ne dirai pas le nom pour ne pas lui faire de la réclame). Qu'il me suffise de vous dire, que ce papier, fort à la mode, que tous les pharmaciens vous vendront sans ordonnance et vous conseilleront, est aussi efficace que le cautère sur une jambe de bois. Sur la peau d'un adulte et même d'un enfant grandelet, il n'est que désagréable, et je vous parle par expérience, ma bonne mère m'en ayant collé plusieurs boîtes au cours de mes jeunes années ; mais chez mon petit client, il était suffisamment douloureux pour amener des phénomènes qui allaient se terminer par la mort. Soulever le malencontreux emplâtre par un coin et l'arracher malgré les cris de la mère fut l'affaire d'une seconde ; l'enfant poussa quelques plaintes, puis il s'endormit : il était guéri. La maman lui avait mis ce papier sur le conseil d'une voisine, sous prétexte qu'il était enrhumé.

De cette histoire, la morale la voici : n'administrez jamais à vos enfants un remède, ni à l'extérieur, ni à l'intérieur, sans prendre avis du médecin. Avec les meilleures intentions du monde, vous *ferez toujours du mal* à vos enfants si vous écoutez les conseils des commères du voisinage, de vos amies, de vos parentes et même de certains commerçants qui arrivent à vous faire croire qu'il suffit de peser des poudres dans de petites balances et de mettre des liquides dans de petites fioles pour apprendre la médecine. Non, l'art de guérir et surtout l'art

d'empêcher les gens de se rendre malades ne s'apprend pas tout seul, et plus on le pratique, plus on s'aperçoit qu'on a encore beaucoup à apprendre. Si vous ne voulez pas faire appeler le médecin, laissez vos enfants guérir tout seuls *par les seules forces de la nature*, mais au moins ne les aidez pas à mourir par vos médications ignorantes et fantaisistes.

Nous voilà loin des convulsions, mais j'espère que cette petite digression n'aura pas été inutile ; il me tardait de la placer, le moment m'a paru propice.

Voici le second cas, où j'ai vu des convulsions provoquées par une irritation nerveuse continue, entretenue par une maladie de la peau et sur le point aussi de se terminer par la mort.

Je suis appelé par un de mes camarades arrivé de la veille au régiment, pour voir son enfant âgé de six mois. Depuis quelques jours, me dit-il, il a des convulsions qui deviennent de plus en plus fréquentes. Je trouve un enfant nourri au sein et au biberon, de corpulence moyenne, mais la figure et le cuir chevelu disparaissait sous un masque de croûte de lait sanguinolentes.

Instruit par l'expérience, je soupçonne que l'irritation cutanée peut bien être le point de départ des convulsions et je propose de soigner l'aczéma. Les parents se récrient, car on leur a dit qu'à guérir ces croûtes on s'expose à tuer l'enfant. Une après-midi se passe pendant laquelle l'enfant a dix-neuf convulsions. Pour confirmer mon opinion et imposer mon traitement, je fais appeler mon maître et ami le Dr Bonnery en consultation, et à nous deux nous mettons l'enfant dans un bain tiède, chose bien simple que les parents n'avaient pas encore osé faire ; puis

nous prescrivons un traitement immédiat contre l'eczéma ; les convulsions ne reparurent plus et les croûtes de lait disparurent au grand bénéfice de la santé générale de l'enfant.

L'eczéma de la face du nourrisson, ou croûte de lait, jouit, suivant les localités, des réputations les plus bizarres : dans certaines campagnes, c'est un certificat de bonne santé produisant une efficace dépuration du sang ; autre part, on vous affirmera que les enfants qui ont des croûtes de lait deviennent plus tard de fort belles personnes, et cette idée a puisé un semblant de vérité dans ce fait que l'eczéma, s'attaquant de préférence aux enfants scrofuleux, à peau fine et rosée, ces enfants devenus adolescents conservent leur peau fine et rosée *malgré leur eczéma* et non parce qu'ils ont eu de l'eczéma.

Partout, l'opinion des ignorants est unanime : il ne faut pas y toucher sous peine de voir apparaître les complications les plus redoutables. Moi je vous dis : vous êtes des criminels, si vous condamnez vos enfants à garder des mois entiers ces masques hideux sur la figure, pendant que vous leur attachez les mains pour les empêcher de se gratter, supplice aussi atroce que celui qui consisterait à vous attacher sur votre lit, et à vous chatouiller la plante des pieds.

Je viens de vous montrer l'eczéma produisant des convulsions si fréquentes qu'on aurait pu hésiter et les prendre pour de l'épilepsie aiguë ; il est encore la source d'autres méfaits aussi graves que je ne puis analyser dans le cadre de ce modeste opuscule ; qu'il me suffise de vous dire que *toute plaie* ouverte sur la peau est *une porte d'entrée pour la mort* par

érysipèle, par pneumonie, par infection purulente, par tétanos.

Non seulement vous devez soigner les croûtes de lait de vos enfants quand elles se produisent, et rien n'est plus facile au début, mais vous devez aussi les prévenir en donnant à vos enfants une nourriture appropriée à leur âge.(1) Oui, l'eczéma, chez l'enfant comme chez les grandes personnes, provient toujours d'un vice dans l'alimentation. Cependant, me direz-vous, mon enfant vient d'avoir une poussée d'eczéma et, de sa vie, il n'a pris autre chose que le lait de mon sein, aux heures convenables et sans excès puisqu'il n'a jamais vomi.

Parfaitement, cela prouve que vous lui préparez dans votre sein un lait trop échauffant ; que, dans votre régime, la viande et le poisson l'emportent beaucoup sur les végétaux, les féculents ; que vous êtes encore persuadée que, pour faire une bonne nourrice, il ne faut pas négliger d'achever votre repas par un demi verre de vin vieux, après avoir bu une bonne bouteille de bière en mangeant.

Modifiez votre régime dans le sens que je vous ai indiqué et vous verrez pâlir et se dessécher rapidement les placards d'eczéma.

Encore faut-il, pour que cet eczéma se développe, une cause accidentelle qui produise la première déchirure de la peau, c'est-à-dire la porte d'entrée par

---

(1) Ce sont presque toujours des enfants suralimentés. On craint toujours que l'enfant " pâtisse ". Drôle de mentalité ! Il y a un très grand nombre de gens qui ne sont pas même capables d'élever de petits chats ou chiens ; ils les bourrent tellement que les pauvres bêtes tombent du haut mal. — A. N.

où se glisse le germe de la maladie pour gagner de proche en proche sur un terrain préparé.

Cette porte d'entrée sera une simple écorchure, un furoncle négligé et trop souvent une blessure barbare faite à l'oreille de l'enfant pour y suspendre des boucles d'oreille. Les sauvages, eux, en portent dans le nez ; ce n'est pas plus vilain, question de mode ; mais ce qui fait leur supériorité sur nous, c'est qu'ils ne se parent de ces ornements que lorsqu'ils sont grands, lorsqu'ils veulent plaire.

Vous, vous les imposez à votre fillette souvent même avant qu'elle puisse parler.

Le résultat le plus fréquent et le plus immédiat est de déterminer une poussée d'eczéma qui s'éternise sur l'oreille parce qu'on ne veut pas supprimer la cause qui l'a produit ; et puis, on se garderait bien de le soigner : il faut bien sortir les humeurs, ces fameuses humeurs qui n'ont jamais existé que dans le cerveau des parents ignorants et sur la peau des pauvres petits mal nourris.

Cette apparition de l'eczéma après la pose de boucles d'oreille est si fréquente, qu'à l'époque où régnait la théorie des humeurs à faire sortir du corps, on perçait les oreilles même aux petits garçons qui avait un peu de conjonctivite, pour leur donner de l'eczéma de l'oreille, de sorte qu'un accident, une maladie de la peau étaient ainsi élevée au rang de remède.

Les vers ont joué un si grand rôle dans les maladies des enfants, on les a accusés de tels méfaits, qu'il y a eu une période où on a presque nié leur existence. La vérité est entre les deux : les vers des enfants existent, mais pas chez tous les enfants, il s'en faut

de beaucoup, et leur existence n'a rien de mystérieux. Si vous soupçonnez la présence des vers dans l'intestin de votre enfant, observez attentivement ses matières plusieurs jours de suite et vous y trouverez, soit un long ver semblable à un ver de terre décoloré, soit un amas de petits vers blancs semblables à des bouts de fin vermicelle. Les autres espèces sont si rares qu'il vaut autant ne pas en parler. Montrez le corps du délit à votre médecin, qui, suivant l'espèce, prescrira le vermifuge convenable, bien mieux que le charlatan qui, sur la place publique, vous vend son élixir apte à guérir tous les maux.

Méfiez-vous surtout de la santonine prise à tort et à travers ; elle a produit plus de désordres que les vers qu'elle était appelée à combattre. Les vers ne se développent pas tout seuls dans l'intestin de l'enfant ; ils y arrivent à l'état d'œufs, de larves, mélangés à l'eau de boisson, à de la salade mal lavée ou à des fruits ramassés à terre et mangés avec leur peau.

Parmi les maladies évitables, la variole occupe le premier rang grâce à la vaccination.

Vous seriez coupable de ne pas faire vacciner votre enfant vers la fin du deuxième mois au plus tard, et même, en temps d'épidémie, c'est dans les premiers jours qui suivront sa naissance que vous le ferez vacciner.

Vous pouvez, vous devez même l'immuniser avant qu'il naisse en vous faisant revacciner vous même.

N'oubliez pas que le vaccin ne préserve de la variole que pendant un laps de temps assez court, qui dépasse rarement dix ans. Il faut donc se faire revacciner tous les dix ans et chaque fois qu'éclate une épidémie.

A propos des maladies évitables je vous signale le danger qu'il y a à laisser vos enfants jouer avec des chiens, des chats et autres animaux domestiques, dont la fourrure, toujours sale, est le véhicule de toutes sorte d'insectes, de parasites et de microbes.

Les oiseaux eux-mêmes, les poules, les pigeons et particulièrement les perruches peuvent communiquer aux enfants des maladies pulmonaires mortelles.

Et je ne parle pas des inconvénients plus grossiers de cette cohabitation avec les animaux, qui vicient l'air déjà restreint de vos appartements.

Pour terminer cet entretien, je suis tenté de vous déclarer que toutes les maladies sont évitables, par la modération dans le régime et une propreté scrupuleuse du corps, des vêtements et de l'habitation.

DOUZIÈME VISITE

Premiers soins à donner à une blessure.— Isolement des malades.— Désinfection des matières, des crachats, du linge sale, de la literie, de la chambre.

En présence d'une blessure superficielle et même d'une blessure plus grave, en attendant l'arrivée du médecin, dites-vous bien que la peau de l'enfant ne demande qu'à se recoller avec la plus grande rapidité. Inutile de hâter le travail de cicatrisation par des onguents, des huiles, des baumes, vous ne feriez qu'entraver les voies de la nature. Pour aider celle-ci, voici ce que vous devez faire.

Au lieu de vous précipiter, affolée, sur la plaie pour la couvrir et l'étancher avec le premier linge qui vous tombe sous la main, occupez-vous de mettre sur le feu de l'eau bouillir dans un récipient bien propre. Mettez dans cette eau le linge usagé qui doit vous servir à faire le pansement ,divisé en plusieurs morceaux ; faites bouillir le tout dix minutes. Faites refroidir au bain-marie sans ajouter de l'eau froide. Pendant ce temps vous vous savonnez les mains vigoureusement à plusieurs reprises. Prenant alors les morceaux de linge bouillis dans l'eau aussi chaude que possible, frottez-les sur du savon et nettoyez les alentours de la plaie, toute la main si un doigt est blessé, puis, avec un nouveau morceau de linge propre, nettoyez la plaie elle-même. Terminez en couvrant la plaie largement de plusieurs épaisseurs de linge bouilli, recouvrez ce linge de coton, et fixez

le coton par quelques tours de bande ou un linge sec bien ajusté.

Si vous avez fait ce pansement proprement, il peut rester en place quatre, cinq, six jours, l'enfant ne souffrira pas ; quand vous l'enlèverez, la blessure sera guérie. Cependant, si le lendemain l'enfant souffre, se plaint de sa blessure, le pansement n'a pas été assez propre, il faut le recommencer, et, pour que les linges ne collent pas à la plaie, avant de les défaire, arrosez-les largement d'eau bouillie.

Si la partie blessée le permet, mains ou pieds, faites prendre un bain d'eau bouillie aussi chaude qu'elle pourra être supportée.

Les petites plaies que peuvent se faire les enfants au cours de leurs jeux ne saignent pas de façon à nous inspirer des inquiétudes ; l'hémorragie s'arrête bientôt d'elle-même ; ne vous en préoccupez donc pas, ne pensez qu'à bien nettoyer la plaie et à la mettre à l'abri des souillures ultérieures.

Un de vos enfants tombe malade, n'hésitez pas à le séparer de ses frères et sœurs pour éviter la contagion. Toutes les maladies ou presque toutes sont contagieuses et, au début d'un simple malaise, vous ne savez pas si vous aurez à faire à une angine, à une fièvre éruptive ou à une banale indigestion. Dans le doute, isolez le petit malade.

Si les commodités de votre logement le permettent, réservez toute une chambre au malade et défendez-en rigoureusement l'entrée à toute personne qui n'est pas appelée à le soigner. Sous prétexte de visite, de distraction pour l'enfant, ne laissez pas s'installer auprès de lui quelque vieille commère bavarde qui le fatigue de ses papotages ; le malade

a besoin de repos physique et moral, ne le laissez approcher que par des personnes qui lui sont sympathiques et dont la figure le réjouit. Pendant mon adolescence, atteint d'une fièvre grave qui ne m'empêchait cependant pas de raisonner, je ne me crus réellemment en danger de mort que le jour où je vis entrer dans ma chambre un vague cousin des moins sympathiques, et avec lequel ma famille n'avait que de rares relations.

Si l'exiguïté de votre logement ne vous permet pas d'enlever le malade d'une chambre commune, faites le vide autour de son berceau. Quelques chaises, une table, reliées entre elles par des cordes suffiront pour dresser une barrière que les autres habitants de la chambre ne devront pas franchir. Cet isolement, si grossier qu'il paraisse, suffira bien souvent, car la contagion s'exerce surtout par le contact avec le malade lui-même plutôt que par l'air qui l'environne.

Ces précautions seront inutiles si vous n'évitez pas de servir d'intermédiaire entre le malade et le restant de la famille. Pour cela, il faudra redoubler de soins de propreté et ne jamais sortir du cercle d'isolement sans vous laver les mains à l'eau chaude et au savon, Pendant toute la durée de la maladie, sachez vous priver des caresses des petits qui vous entourent, donnez-leur les soins strictement nécessaires, mais sans les dorloter, les prendre sur vos genoux, où ils seraient en contact avec vos habits qui eux-mêmes auront touché le petit malade. Faites encore mieux, et, comme les infirmières de nos hôpitaux d'enfants qui revêtent une longue blouse de toile, mettez par-dessus vos habits une chemise de

nuit, chaque fois que vous aurez à manier le malade. Ce ne sera certes pas d'une coquetterie raffinée, mais songe-t-on à être coquette quand on a un enfant malade et les autres en danger de le devenir !

Les ustensiles de cuisine qui servent au malade ne doivent servir qu'à lui tout seul, tout le temps que dure la maladie ; ils seront nettoyés à part à la lessive bouillante et essuyés avec un linge particulier.

Les linges souillés par lui, draps de lit, chemises, serviettes, mouchoirs, doivent être blanchis à part ou du moins être désinfectés avant d'aller à la lessive commune. Rien de plus simple que cette désinfection. A mesure que vous retirez du linge sale d'auprès du malade, mettez ce linge dans un chaudron, une marmite contenant de l'eau savonneuse, faites bouillir pendant un quart d'heure dans cette eau ; il n'existe plus aucun danger de contagion.

Les matières, les urines rendues par le malade doivent disparaître rapidement de la chambre, et, si vous n'avez pas de latrines, comme cela arrive encore *trop souvent* à la campagne, enfouissez-les dans un coin de votre champ et recouvrez-les d'une poignée de chaux vive, au lieu de les jeter à même dans la rue ou de les repandre sur le fumier, d'où les poules et les chiens en rapporteront des débris à leurs pattes dans toute la maison.

Il en est de même pour les crachats, les vomissements, que vous recueillerez dans un vase, bol ou verre, facile à nettoyer par l'eau bouillante.

Pour les crachats en particulier, si vos petits malades sont assez grands pour savoir cracher, habituez-les à cracher dans un récipient que vous viderez au feu, au lieu de les faire cracher dans des mouchoirs,

des serviettes, qui sont dégoûtants à manier et laissent des parcelles de crachats sur les draps, les oreillers, les couvertures et les mains.

Un crachoir bien pratique a été employé sous mes yeux par une mère de famille intelligente, qui, atteinte de bronchite, crachait elle-même beaucoup. C'est une simple feuille de papier un peu épais qu'elle avait déposée sur une assiette creuse ; quand elle jugeait le papier suffisamment chargé, elle le jetait dans le feu. Dans un appartement des plus exigus, elle a ainsi évité de communiquer sa bronchite à son mari et ses deux enfants. Voilà un crachoir pratique, bien facile à nettoyer et surtout économique. Je vous engage à vous en servir, et même à donner à la feuille de papier une forme de petite caisse ou boîte, au fond de laquelle les crachats sont dissimulés à la vue. Vous pouvez employer au même usage les sacs de papier, les boîtes en carton que vos divers fournisseurs vous livrent chaque jour. Le feu, qui purifie tout, vous évitera le lessivage du linge et vos mains ne resteront que plus propres.

La maladie terminée, votre médecin vous indiquera s'il y a lieu de procéder à la désinfection générale de la literie et de la chambre. Suivez scrupuleusement ses conseils et vous n'aurez pas le regret de voir deux, trois de vos enfants à plusieurs années d'intervalle contracter la diphtérie dans une chambre dont on aura négligé de désinfecter les tentures ou de changer la tapisserie.

A propos de tentures et de rideaux, qu'il y en ait le moins possible dans la chambre de vos enfants ; ce sont des nids à insectes et à poussière, c'est-à-dire à microbes. Les murs blanchis à la chaux sont les

plus sains et les plus faciles à désinfecter en y passant tous les ans un nouveau lait de chaux.

N'oubliez pas que le moyen le plus simple, le moins coûteux et le plus efficace de désinfecter une pièce, des meubles. des objets de literie, et, d'une façon générale, tout ce qui ne peut pas se lessiver, c'est de les exposer plusieurs jours de suite au grand air et au rayons du soleil.

Un proverbe italien dit fort sagement : " Là où n'entre pas le soleil, entre souvent le médecin ".

TREIZIÈME VISITE

Premiers pas de l'enfant.— La course, gymnastique naturelle.— Dès qu'il marche, l'enfant court ; laissez-le courir.

L'enfant est à peine sorti de ses langes que la maman voudrait le voir marcher. Sous prétexte qu'il remue ses jambes, elle croit qu'il va se mettre à courir, et vingt fois par jour elle le pose à terre, et, le soutenant sous les bras, se donne l'illusion de lui avoir fait faire quelques pas, de lui avoir appris à marcher. On ne doit pas plus apprendre à l'enfant à marcher qu'on ne lui a appris à téter, à respirer, à pleurer.

Les jambes de l'enfant ne seront capables de supporter le poids de tout le corps qu'après avoir acquis elles-mêmes assez de vigueur. Leur imposer cette fatigue prématurément alors que les os sont encore trop mous, les muscles trop flasques, c'est vous exposer à leur voir prendre ces formes vicieuses qui vous préoccupaient tant lorsque l'enfant était encore au maillot.

Deuxième erreur préjudiciable à l'enfant qui résulte de votre fureur à vouloir corriger la nature, à vouloir l'aider.

Laissez-le grandir, se fortifier, et vous serez toute étonnée de le voir un jour faire ses premiers pas sans que personne lui ait appris.

Au lieu de promener votre enfant au bout d'une lisière, ou de le mettre dans un chariot roulant où

il se livre à toute sorte de mouvements 'ésordonnés sachant qu'il ne peut tomber, abandonnez-le sur un tapis dans un coin de l'appartement, sur un linge étendu en plein air. Là, il apprendra tout seul à se rouler, à se mettre sur son séant, à marcher sur ses genoux, et un beau jour il se redressera tout seul sur ses pieds : ce ne sera que pour un instant, et, perdant l'équilibre, il se retrouvera bientôt sur son derrière.

Il ne peut se faire aucun mal en tombant ainsi de sa hauteur, et si vous ne l'alarmez pas vous-même, il sera le premier à rire de sa chute.

Avez-vous assisté aux premiers pas des jeunes animaux qui vous entourent ? Leur marche n'est-elle pas une série de chutes, de culbutes ? Se sont-ils jamais cassé un membre, donné une bosse au front, une entorse aux reins ? Et cependant, ils n'ont ni bourrelet autour de la tête, ni corselet autour des reins. Pourquoi voulez-vous que l'homme, ce roi de la création, soit plus mal partagé que les petits des bêtes ?

Voici la description d'un petit manège à bébés, construit pa mon camarade et ami le médecin-major Solmon, pour l'usage de ses propres enfants ; je le remercie de m'avoir permis de le faire connaître à mes lectrices :

" Prenez, dit-il, une caisse à claire-voie de parois bien lisses pour éviter toute écharde — dimension 3 pieds 6 pouces de long sur 2 pieds 6 pouces de large et 20 pouces de hauteur — garnissez le fond d'un tapis de feutre épais qui sera tous les jours lavé, séché, aéré (mieux encore, ayez-en un double jeu qui facilitera cette manipulation) ; que les bords

supérieurs de votre caisse soient garnis à l'intérieur d'un rembourrage feutré en forme de bande d'environ 7 pouces de hauteur ; — ajoutez deux poignées extérieures.

" Vous avez ainsi une jolie petite chambre portative où le bambin jouera à l'aise, s'étendra, se roulera, fera l'essai de ses petits muscles, s'asseyant, avançant à quatre pattes et bientôt, droit sur ses jambes, marchant, à la grande joie de la maman ; pas de bretelles, pas de bourrelet à la tête, pas de panier ou de chaise gênante.

" En Algérie comme ici, à Dieppe, plusieurs familles ont usé de mon petit manège à bébés et en ont été ravis : une Anglaise surtout était enthousiaste de cette caisse à lapins.

" Frères et sœurs plus grands viendront jouer autour ; leur bonheur (et le seul danger) sera d'enjamber pour jouer dedans avec le poupon ravi.

" De longues semaines encore après que celui-ci saura marcher, la maman aura l'avantage de le conserver ainsi sous sa surveillance immédiate et sans être embarrassée, sans avoir les bras liés aux instants où les soins du ménage, la toilette des plus grands réclameront toute son activité."

Un autre camarade, le médecin-major Viry a fait construire un parc en panneaux démontables.

Le système peut varier à l'infini, suivant l'ingéniosité de chacun et les matériaux dont on dispose ; le principe est de réaliser un espace clos où l'enfant peut se rouler, faire quelques pas, mais sans possibilité d'en sortir et sans danger de se blesser.

Quelques mois sont passés, l'enfant a grandi, il ne marche plus, il court tout le temps.

Nouvel effroi de la mère, qui, d'abord impatiente de le voir marcher, tremble maintenant de le voir courir. Elle a peur des chutes, elle a peur de le voir suer, puis se refroidir. Elle ne comprend pas que ce besoin de mouvement, de dépense, est instinctif chez l'enfant. En le laissant se manifester librement, il y aura toujours un équilibre parfait entre tous les organes ; le cœur battra plus vite mais sans s'affoler, le poumon respirera plus largement sans s'essouffler, la peau ne se couvrira pas de sueur pour une course de quelques minutes.

Sans vouloir faire de tous nos enfants des coureurs comparables aux traîneurs de pousse-pousse des pays jaunes, j'estime qu'il faut les exciter à courir le plus souvent possible, au lieu de le leur défendre.

Ne donnez jamais à votre enfant une commission à faire, dans la maison ou même à l'extérieur, sans ajouter : " Dépêche-toi, cours, cours vite ".

La course est la gymnastique la plus naturelle, qui met en jeu en même temps tous les muscles du corps, aussi bien ceux qui servent à la marche que ceux qui aident la respiration et la circulation.

De plus, elle a cet avantage sur la gymnastique avec des appareils, qu'elle est à la portée de tout le monde et qu'elle se fait forcément en plein air.

———

QUATORZIÈME VISITE

Education.— Instruction.— Ecole.

Autant vous devez laissez à la bonne nature le soin du développement physique de votre enfant, autant vous surveillerez l'éveil de son intelligence, pour la diriger sans rien laisser au hasard. Cet éveil est beaucoup plus précoce qu'on ne le croit généralement. D'une bonne direction imprimée dès le début peut dépendre le caractère de l'enfant pour toute sa vie.

Dès le berceau, il comprend que, pour vous imposer ses caprices, il n'a qu'à pousser des cris et que par énervement, vous lui donnerez tout ce qu'il demande. Si vous ne réagissez pas de très bonne heure, vous l'habituez à ne vouloir se passer de rien, et, quand vous serez obligée de lui refuser quelque chose, il se croira malheureux ou tyrannisé. Quand, au contact des hommes et des choses, il verra que d'autres intérêts passent avant les siens, il sera desarmé et révolté.

Ne l'habituez donc pas à croire qu'il suffit de crier pour tout obtenir. Point n'est besoin, pour refuser de contenter un caprice, de vous mettre en colère et de le menacer du fouet ; votre calme, votre silence auront bien plus de force et en imposeront davantage à l'enfant. Trop jeune pour analyser vos sentiments et les motifs de votre refus, il saura que, quand vous avez dit non, c'est non, et son esprit

mobile oubliera vite l'objet demandé, alors que votre colère et vos menaces le lui auraient rappelé avec plus de précision. D'autant plus que l'enfant prend un malin plaisir à faire mettre en colère une grande personne ; sa vanité est satisfaite de voir que, dans sa faiblesse, il a une si grande action sur la toute-puissance dont l'homme est à ses yeux l'image. Pour l'enfant, l'homme fait n'est-il pas omnipotent, puisqu'il paraît aller et venir à sa guise sans que personne le commande ? L'enfant ne connait pas les mobiles qui nous font mouvoir et croit que toutes nos actions sont soumises à notre seule volonté.

Ne cherchez pas non plus à vous faire obéir de vos enfants en leur faisant peur, en les menaçant sans cesse d'un être imaginaire qui va venir les prendre et les emporter, s'ils ne sont pas sages. L'hystérie, l'épilepsie, n'ont pas besoin que vous les aidiez à se développer sur des systèmes nerveux si impressionnables, et on a souvent vu les premières crises de terreur folle provoquée par l'apparition fortuite d'un ramoneur ou d'un mendiant à basace devant un enfant laissé seul quelques secondes.

Que, dans vos contes, il n'y ait pas de mauvaise et vieille fée, de génie malfaisant, de forêts peuplées de bêtes féroces, que tout se passe, au contraire, parmi les personnages bienfaisants et très beaux, dans les jardins ensoleillés pleins de bêtes utiles et apprivoisées, de fleurs et de fruits bons à manger ; que chacune de vos histoires soit la mise en scène d'une bonne action accomplie par des personnages que l'enfant voit autour de lui. Qu'il n'entende parler que de gens qui s'entr'aident, qui se portent secours, qui recueillent et soignent un malheureux

animal abandonné. Cela ne vaudra-t-il pas mieux que de leur farcir la mémoire des histoires de brigands célèbres ou de l'ogre qui se nourrit de la chair fraîche des petits enfants ?

Prévenez-les, non contre le danger des ténèbres qui n'existent pas, mais contre ceux trop réels de l'eau, de l'incendie, des véhicules qui sillonnent la route. Quand vous l'avez couché dans son berceau, et que vous le quittez un instant sans lumière, ne lui dites pas : " N'aie pas peur, je reviens dans un instant " ; sans cela, au moindre craquement d'un meuble, il croit que l'Inconnu dont il ne faut pas avoir peur est là qui va le saisir et l'emporter. *La peur n'est pas un sentiment naturel, c'est un produit de l'éducation.* Si on n'apprenait pas à l'enfant que le feu brûle, il ne le saurait qu'après en avoir fait l'expérience ; il ne devrait donc jamais avoir peur des ténèbres, de la solitude, de l'Inconnu, si on ne les peuplait pas à ses yeux de dangers imaginaires.

Le cerveau de l'enfant est une cire molle qui se laissera pétrir à votre gré si vous savez vous y prendre. Aussi ne puis-je me défendre d'un *sentiment de compassion* envers ces parents qui devant des bambins de deux ou trois ans, quelquefois moins, me disent : " Docteur, il ne veut pas ". Oui ! tous les jours je vois des enfants qui ne veulent pas montrer leur langue, qui ne veulent pas rester au lit, qui ne veulent pas avaler une cuillerée de potion. Vous n'avez pas remarqué comment les enfants arrivent à ne pas vouloir, je vais vous l'apprendre. Quand je dis à un petit bonhomme : "Montre ta langue ", la maman se hâte d'ajouter : " Montre, le Monsieur ne te fera pas de mal ". C'est fini.

l'enfant est averti de la possibilité d'un mal à subir, il s'obstine à fermer la bouche, et, si je tiens absolument à voir sa langue ou à examiner sa gorge, je dois employer la force, et, quelques précautions que je prenne, cela ne va pas sans quelque douleur.

Autre exemple. Je viens de prescrire une potion quelconque : " Comment allons-nous faire ! s'écrie la grand'mère ; ma fille, quand elle était jeune, n'a jamais pu avaler un remède et cet enfant ressemble tant à sa mère ! " " Bon se dit le mioche, je vais faire comme petite mère, je ne prendrai pas le remède." Vous pouvez vous préparer à la lui faire avaler de force en lui bouchant les narines.

L'enfant est avide d'apprendre, il ne sait rien, il veut tout savoir, de là ses questions incessantes sur tout ce qui l'entoure, sur tout ce qu'il voit faire. Il accepte avec une entière confiance toutes les explications que vous lui donnez, aussi vous vous efforcerez de lui donner des réponses justes. Quand vous ne voudrez ou ne pourrez pas répondre, retranchez-vous derrière votre propre ingorance plutôt que de lui reprocher sa curiosité ou de lui mentir.

Il oublira alors la question posée, au lieu qu'une réponse dans le genre de celle-ci : " Tu es trop curieux ", accompagnée d'un sourire que vous croyez malin, l'excitera à s'adresser à d'autres personnes, à un camarade plus âgé, pour avoir l'explication refusée.

Mentir à un enfant, vous n'en auriez jamais le courage si vous aviez senti comme moi l'importance qu'un gamin de quatre ans attachait à la moindre de mes paroles.

Un jour, je promenais dans la campagne une charretée d'enfants ; la route courait droit sur une colline

à pic qu'elle cotoyait ensuite. " Comment allons-nous faire pour passer ? " me demanda René, le plus jeune de la bande. " Le cheval va sauter avec la voiture pardessus la montagne ". Sourire incrédule de la sœur aînée, sept ans, qui proteste. " Eh bien, Louisette, si tu ne crois pas ce que dit le docteur ! "

Il aurait fallu voir de quel air indigné le bonhomme avait apostrophé sa sœur. Depuis ce jour, je me suis promis de ne jamais mentir à un enfant.

Surtout n'abdiquez pas devant lui toute autorité en répétant sans cesse : " Nous ne pouvons rien en faire et bientôt nous le mettrons en pension, là on le dressera ". Pauvre enfant que n'ont pas pu rendre souple et aimant les caresses d'une mère et qu'on menace du pensionnat !

Plutôt pour s'en débarrasser que pour le faire instruire, on envoie le tout petit à la crèche. Qu'est-ce qu'il y apprend ? Rien, si ce n'est quelque fable, qu'il bredouille sans en comprendre le sens caché sous les fioritures du style, à la grande admiration de ses parents et au grand ennui des amis de la maison, qui essuyent le talent neuf du jeune monologuiste.

Qu'est-ce qu'il y prend ? Tout ce qui est mauvais, de la vermine d'abord, toutes les fièvres éruptives, de mauvaises façons de parler, des leçons de vanité s'il a la chance de bredouiller sa fable moins inintelligemment que ses petits camarades.

Qu'est-ce qu'il y perd ? Tout ce qui serait bon pour lui, le grand air, les jeux en plein soleil, les soins et les caresses de sa mère, dont il a besoin à tout instant de la journée.

Laissez l'enfant pendant de longues années se mettre en relation avec la forme et la réalité des objets qui l'environnent, qui exercent et développent ses sens, avant de lui apprendre les rapports du sujet avec le verbe et des Hébreux avec les Egyptiens.

APPENDICE

HYGIENE DES GRANDES PERSONNES

MALADIES ET REMEDES. — Plus que les enfants, les grandes personnes sont exposées aux maladies les plus variées.

Je n'essayerai même pas d'en faire l'énumération.

Une maladie déclarée entraîne naturellement l'appel d'un médecin, qui vous donnera des remèdes et des conseils. Si vous n'êtes pas décidé à prendre à la lettre les uns et les autres, autant vaut-il ne pas déranger le médecin, vous coucher et vous mettre à la diète, Vous guérirez peut-être, mais certainement vous n'aggraverez pas votre mal.

Ce que vous éviterez avec soin, ce sera de suivre les conseils que ne manqueront pas de vous donner les gens les plus ignorants. Chacun aura connu des personnes atteintes du même mal que vous, et guéries par telle tisane, tel dépuratif, telles pilules. On vous les recommandera de la meilleure foi du monde, sans savoir qu'il n'y a pas deux maladies pareilles chez deux individus différents : ce qui guérit Paul peut très bien tuer Pierre.

Tous ces remèdes, dont les réclames éhontées encombrent les grands journaux, peuvent se ranger en deux catégories : ceux qui n'agissent pas et ceux qui agissent.

Les premiers ne font du mal qu'à votre bourse ; ce sont des sirops parfumés avec une essence quelconque ou des pilules de gomme et réglisse.

Les seconds, vraiment actifs, comprennent toute la série des purgatifs, soit liquides, soit en herbe, soit en poudres. Ces remèdes agissent toujours, ils purgent, leur effet est visible. Quelques person-

nes s'en trouvent bien, et vont partout proclamant la bonté souveraine du remède : mais beaucoup d'autres s'en trouvent mal ; et se gardent bien d'ébruiter leur mésaventure.

Il faut être médecin et recevoir les confessions des clients pour savoir quel mal peut faire une purge prise à tort et à travers.

En se droguant, on se dit volontiers : " Si ça ne fait pas de bien, ça ne fera pas de mal. " Renversez le problème, et dites-vous : " Si ça ne fait pas de mal, ça ne fera pas de bien. " Ce sera beaucoup plus sage.

Surtout gardez-vous comme de la peste de vous adresser à des Instituts et à des Cliniques qui s'engagent à vous soigner par correspondance, et vous envoient à remplir les questionnaires les plus indiscrets, sur votre âge, votre tempérament, vos maladies antérieures, etc., etc.

Le questionnaire le mieux fait ne peut remplacer cinq minutes d'examen direct, et les consultations de ces Cliniques et Instituts se terminent toujours ainsi : " Prenez mon dépuratif No 1, mes pilules No 2, mon digestif No 3, et envoyez-moi trente ou quarante francs pour payer mes élixirs mirobolants. "

Tous ces gens-là sont des attrape-nigauds qui vivent de la bêtise humaine, et ils en vivent grassement, car, je vous l'ai dit, la bêtise humaine est infinie.

Je sais bien que, quand on souffre, on s'adresse à tous les saints du paradis, et même au diable, en désespoir de cause. Aussi, je voudrais vous voir éviter quantité de malaises et maladies en vous faisant suivre une hygiène alimentaire raisonnable.

ALIMENTATION. — " Nous mangeons trop, nous buvons trop ; soyons sobres et nous n'aurons pas besoins de remèdes " vous disais-je à la fin de la septième visite, et ceci est surtout vrai *quand on a dépassé l'âge de la croissance*, mettons trente ans environ.

Jusque-là, on a été une bonne fourchette et on croit pouvoir continuer impunément à boire et à manger, non pas à sa faim, mais à sa gourmandise.

" J'ai toujours suivi le même régime, il ne m'a jamais fait mal ", répond le Monsieur ou la Dame qui devient obèse, qui a des aigreurs d'estomac, de la somnolence le jour, de l'insomnie la nuit, des migraines, des palpitations de cœur, de la constipation, un commencement d'engorgement du foie, une atteinte de rhumatisme, de goutte, de gravelle, etc...

Oui, c'est vrai, ils n'ont jamais été malades, mais ils veulent ignorer que leur estomac, leur foie, leur intestin, leurs reins, leur cœur, sont des organes qu'ils ont constamment surmenés, de même une machine qu'on bourre de combustible pour lui faire produire plus de force.

La machine est bonne, ses organes sont neufs, pendant quelque temps elle marche à ravir, puis, un beau jour, un petit rouage se détraque et la machine éclate alors qu'on la croyait encore très solide.

Ainsi sont terrassés, tout d'un coup, certains colosses qui paraissaient jouir d'un tempérament de fer, alors qu'en réalité, leurs organes étaient à bout de service.

La derniére de leurs bêtisses est la goutte qui a fait déborder le vase.

" Mais alors, docteur, que faut-il manger, comment faut-il manger ? " Je vous réponds comme à la nourrice : mangez de tout, de tout ce qui se mange, en évitant de trop manger et surtout de trop manger de viande.

Un seul plat de viande par jour est suffisant, et même certains jours vous devez remplacer ce plat de viande par un plat d'œufs ou un plat de poisson.

Beaucoup de personnes, sous prétexte que les œufs et le poisson sont des aliments dits maigres, les consomment à la place des légumes.

Erreur profonde ; bien qualifiés maigres, les œufs et le poisson nourrisent autant que la viande et doivent la remplacer de temps à autre dans le régime

d'un homme bien portant qui tient à conserver sa santé.

Il n'y a pas d'aliments indigestes ou nuisibles par eux-mêmes. Le pâté de foie, les truffes, le gibier, ne sont pas plus nuisibles que le veau, les pommes de terre ou le poulet ; ils ne font mal que lorsqu'on les mange par gourmandise, en supplément, à la fin d'un bon repas.

Pour la quantité d'aliments convenant à chacun, la question est plus difficile à régler. Cette quantité variera avec le genre de vie de chaque individu, avec son genre de travail plus ou moins fatigant, avec la saison, avec l'âge.

PROPRETÉ CORPORELLE — Je vous ai recommandé de baigner votre enfant tous les jours, Si vous avez suivi ce conseil, je suis sûr que cet enfant, devenu homme, ne pourra plus se passer de son bain quotidien, au grand avantage de sa santé. Pour cela, il ne faut pas une installation bien coûteuse : un grand " tub " à la ville, un cuveau de buanderie à la campagne, suffisent, avec un arrosoir d'eau et un morceau de savon blanc, pour prendre tous les jours une douche froide ou tiède, qui débarrasse la peau de toute les saletés apportées par la poussière et la sueur.

Aucune partie du corps ne doit échapper à la toilette quotidienne et les parties reputées les plus malpropres doivent être l'objet de soins particuliers, contrairement aux préjugés qui considèrent ces soins comme superflus et même défendus par la pudeur.

———

ANNEXE

COROLLAIRE DE LA PAGE 122

BOUILLONS VÉGÉTAUX DANS LES DIARRHÉES AIGUËS

Le lait a perdu beaucoup de sa vogue comme article de diète au cours des diarrhées aiguës.

Le célèbre professeur Mery, il y a quelques années, a créé toute une sensation dans le monde médical par les succès incontestables de ses " bouillons de légumes ". Ce qui étonne surtout dans ce régime, c'est la richesse en sels minéraux extraite des légumes et céréales par l'eau en ébullition. Non-seulement les petits malades vivent avec ce régime qui peut sembler bien maigre aux non-initiés, mais la balance montre une augmentation de la courbe de leur poids, même après deux semaines, sans autre nourriture.

Après quelques jours de notable amélioration, il arrive parfois que la diarrhée reprend dès qu'on revient au lait, pour cesser de nouveau, du jour au lendemain, si on remet l'enfant aux bouillons végétaux.

Voici deux formules :

Bouillon végétal de Mery.

Pommes de terre Carottes	de chaque 2 onces
Navets Fèves Pois secs Eau : 1 pinte	de chaque 1 once

Faire bouillir pendant 3 heures. Laisser tiédir et ramener la quantité de liquide à une pinte en ajoutant ce qu'il faut d'eau bouillie. Couler, à travers une mousseline très propre et ajouter une petite cuillerée à thé de sel de cuisine. Conserver dans un récipient qu'on plonge dans une chaudière d'eau glacée. Ne pas en garder plus que 24 hrs.

Bouillon de céréales (Comby-Springer)

Blé **Orge** **Avoine** **Seigle** **Blé d'Inde concassé** **Fèves** **Eau : 3 pintes.**	**De chaque 2 cuillerées à soupe**

Même préparation que pour la formule précédente.

Après 12 à 24 heures de diète à l'eau, on commence à donner l'un ou l'autre ou l'un et l'autre de ces bouillons. Après sédation de la plupart des symtômes diarrhétiques, au lieu de revenir au lait trop vite, on ménagera " un régime de transition " en faisant des bouillies aux farines de blé, riz, tapioca, sagou etc. qu'on délayera avec ces bouillons, en portant au feu comme pour toutes les bouillies.

Six à huit cuillerées de bouillon delayeront 1 à 2 cuillerées de farines.

Ajoutons que ces bouillons ont aussi à leur crédit beaucoup de succès dans les diarrhées aiguës et autres maladies déphosphatisantes de l'adulte.

La plupart des enfants aiment le goût de ces bouillons. Quelques uns les préfèrent légèrement sucrés.

Ce régime sera institué rarement chez les bébés fortunés nourris au sein, parce qu'ils n'en ont pas besoin n'ayant pas plus de diarrhées que d'autres accidents.

Il leur sera précieux, toutefois, si on a le malheur et la coupable imprudence *de les sevrer pendant les mois de chaleur de l'été*..

Il sauvera des milliers d'existences, autrement perdues, dans la classe des pauvres petits misérables qui ont pour mères des " *nourrices sèches* ", (dry nurses) et qui font leurs débuts dans la vie en louvoyant contre le vent.

Le retour des règles

Une femme qui voit ses règles au cours de l'allaitement doit-elles continuer à nourrir ?

Telle est la question qu'on nous donne très souvent à résoudre, et que. le plus souvent, on résout sans nous consulter.

Des règles normales, c'est-à-dire pas trop abondante, sans douleurs, survenant tous les mois seulement, c'est tout ce qu'il y a de plus naturel au monde.

Et l'allaitement est une autre chose également naturelle et ancienne comme le monde.

Or, deux choses naturelles peuvent se produire en même temps chez la même personne sans faire de mal.

Où peut se trouver l'objection ou l'inconvénient ?

Donnadieu suggère de continuer l'allaitement même aux nourrices qui deviennent enceintes. Si la grossesse n'est pas une contre-indication, la menstruation l'est encore bien moins.

La matrice après l'accouchement pèse environ seize fois plus qu'avant la grossesse. Il lui faut revenir à son volume d'avant la conception ; c'est ce qu'on appelle " la régression de la matrice ".

Que ce retour au volume normal s'affectue rapidement et intégralement, voilà ce qui produit les relevailles heureuses.

Qu'il soit retardé ou entravé par une cause quelconque, la matrice reste grosse et saignante, et c'est le point de départ de règles intempestives et prématurées qui surviennent chez certaines nourrices.

Pour éviter ces sources d'ennu[illegible] faut surtout trois choses :

1° Le repos voulu après l'accouchement.

2° L'allaitement régulier et intégral.

3° Un intestin libre.

UNE FEMME NON CONSTIPÉE QUI A ÉTÉ 10 J[illegible] AU LIT ET 10 AUTRES [illegible] SANS TRAVAILLER, QUI NOURRIT, ELLE SEULE ET RÉGULIÈREMENT, UN ENFANT BIEN PORTANT, [illegible] A JAMAIS VU [illegible] RÈGLES AU COURS DE L'ALLAITEMENT.

Le professeur Siredey, de Paris, autorité [illegible] table en la matière a établi par une série [illegible] sies, que chez la femme qui NOURRIT BIEN, la régression de la matrice s'effectue en moins de six semaines, tandis que chez l'accouchée non-nourrice, cette régression ne s'[illegible] à peu près jamais en moins de six mois.

C'est une proportion de 1 à 4.

Il n'en faut pas plus pour prouver qu'une grossesse non suivie de son complément normal, l'allaitement, est une histoire tronquée.

Et ça donne mille fois raison aux femmes de certaines campagnes de France qui après la mort de leur jeune bébé, en adoptent un autre du même âge qu'elles gardent tout le temps de l'allaitement.

L'opinion de M. Siredey n'est pas une opinion en l'air, [illegible] de l'esprit, c'est la résultante de constatations [illegible] appuyées de l'examen microscopique des pièces [illegible] conviction.

Quant à la constipation, elle congestionne le gros intestin, et par influence de voisinage, tous les organes du petit bassin. Et [illegible] congestion réalise précisément la première phase de toute menstruation.

Comme mot de la fin, qu'on demande à nos grand'mères ce qui se faisait dans leur temps. Elles répondront qu'elles allaitaient 12 à 15 mois sans VOIR, puis encore 8 à 10 mois tout en voyant leurs règles.

Mais c'était l'heureux temps où le bonheur ici-bas ne consistait pas à trouver des prétextes pour se soustraire à ses devoirs !

Autrefois et aujourd'hui

Comment se fait-il, que, il y a quarante ans, presque toutes les mères canadiennes allaitaient leurs enfants de 15 à 20 mois, tandis qu'aujourd'hui on ne nourrit pas, en moyenne, six mois ?

Est-il déjà arrivé, dans l'histoire du monde, qu'une race ait changé du tout au tout en deux générations ?

Jamais.

Vers l'an 1560, le célèbre chirurgien Ambroise Paré faisait des autopsies, et ses rapports nous montrent que les viscères de l'être humain du moyen âge avaient à peu près les mêmes diamètres, le même volume, le même poids que de nos jours.

Si l'ANATOMIE de l'homme n'a pas changé en trois siècles, comment expliquer la possibilité de métamorphoses totales chez nos canadiennes en moins de quarante ans ? Ce serait la plus étrange des choses, car la nature procède d'ordinaire avec une majustueuse lenteur, " elle ne fait pas de sauts " comme dit le poète latin.

" LE MONDE NE VAUT PLUS RIEN DE NOS JOURS " ! ...nt en se résignant ceux qui n'ont pas la force ...ruter un problème.

...on pouvait invoquer la dégénérescence des ra... il faudrait se demander si les autres, les races latines surtout, ne participent pas à notre déchéance.

On trouvera alors que les Françaises, Italiennes, Espagnoles, sont encore des mamans enviables comme les statuaires les ont rêvées, absolument comme nos grand'mères canadiennes ,d'ailleurs.

Il n'y a qu'une chose qui a changé, " qui a bougé légèrement," c'est la folie humaine, avec son cortège d'erreurs, de préjugés et de chimères.

Pour revenir aux droits sentiers de la vie normale, simple et heureuse, il faudra, en... ...tres choses :

1° Oublier les erreurs de notre fau... hygiénique.

2° Apprendre tous les trucs et se... métier de mère.

3° Se payer le luxe d'une nourriture simple et saine.

Le livre de Donnadieu va régler les deux premiers points à merveille si on veut se donner la peine de le lire et de le mettre en pratique.

Une cliente à qui j'ai fait acheter le précieux livre en 1905, m'écrivait récemment :

" Vous ne sauriez croire comme j'ai transformé " ma vie depuis que je lis mon chapitre de Donna- " dieu chaque semaine. Quel bréviaire en effet ! !

Quand au régime alimentaire de la nourrice, c'est un point extrêmement important. Nos aïeules ne savaient pas plus leur métier que les femmes d'aujourd'hui, mais elles avaient un régime alimentaire qui leur permettait de nourrir deux jumeaux plus aisément qu'on nourrit aujourd'hui un seul enfant. On n'en était pas, alors, au régime hébétant et constipant de la viande et rien que de la viande, mais à la nourriture patriarchale des laitages et des végétaux. Donnadieu insiste assez sur le régime semi-végétarien pour que je me dispense d'appuyer davantage.

J'ajouterai seulement que toutes les femmes qui savent observer, remarquent qu'elles ont toujours plus de lait en été. C'est que, malgré le déplorable délaissement de nos beaux jardins d'autrefois, on mange encore plus de légumes et de fruits dans la belle saison qu'en hiver.

En dirigeant ses soins de ce côté on simplifiera beaucoup un problème que certains esprits subtils se sont évertués à compliquer.

Pour ma part, plus j'observe moins je suis disposé à croire que nous sommes devenus une race d'impuissants, dont les femmes resteraient au-dessous des tâches qui leur sont dévolues dans l'ordre naturel. Car, il n'y a pas à discuter, une race qui ne peut répondre aux exigences les plus élémentaires de sa reproduction est fatalement destinée à périr.

Mais, Dieu merci ! Nous n'en sommes pas encore là ! Si notre population est mal orientée en matière

d'hygiène, nous ne sommes pas des dégénérés, des "raccourcis de la misère physiologique !" Surtout en ce qui concerne nos femmes de la campagne, si saines, si laborieuses, notre race récèle dans ses robustes flancs des éléments de force qui feront encore longtemps le désespoir des Goldwin Smith !

Et elle tient en réserve des trésors de vitalité que ne soupçonnent pas les faux doctrinaires qui depuis deux générations, lui ont prêché un évangile d'impuissance et de désespoir.

DR AURÈLE NADEAU.

RÔLE DE L'ALIMENTATION NATURELLE CHEZ LA NOURRICE (1)

Toute la lutte en faveur du retour à l'allaitement normal et prolongé devrait tenir là-dedans ; le reste n'est que vanité et vie misérable pour la mère et pour l'enfant.

Pour que tout marche bien tant du côté de la nourrice que de son élève, il faut une nourriture saine, simple, frugale et par-dessus tout *naturelle.* On n'insistera jamais trop sur ce dernier point.

C'est en vain qu'on s'évertuera à faire du lait, c'est-à-dire un aliment vivant et vivifiant, si la majeure partie du régime alimentaire de la mère se compose d'aliments morts ou artificiels, c'est-à-dire dénaturés, dégradés par la cuisson et les sabotages de l'usine.

L'aliment artificiel est un des fléaux de notre époque. Notre civilisation à rebours semble être un long acharnement à corriger les erreurs du Créateur et à s'éloigner des sentiers de la nature. Elle nous a conduits au pain blanc, à l'orge perlé, au riz poli, aux fines fleurs, au sucre raffiné, aux gâteaux, aux charcuteries, aux farces, à la mélasse, à la margarine, aux fromages avancés, aux viandes archi-cuites et recuites, aux sauces savantes, aux marinades, à l'appendicite, à la constipation, aux calculs biliaires, aux hôpitaux encombrés et à l'impuissance croissante des jeunes femmes à nourrir leurs enfants.

(1) Malgré l'importance du sujet j'ai dû abréger mes remarques pour satisfaire aux exigences de l'édition à bon marché.

Il faut rompre avec toutes ces " farces " (c'est le cas de le dire) et revenir, du moins pour une bonne part de son régime, au lait cru, aux œufs crus, aux viandes saignantes, au riz non décortiqué, aux céréales complètes, au pain complet, aux légumes et aux fruits de préférence crus, etc., etc.

C'est-à-dire qu'il faut consommer les aliments dans l'état le plus près de nature possible, autant que faire se peut, tels que sortis des mains du Créateur, et non dans l'état de dégradation que le snobisme et la niaiserie humaine ont dénommé raffinement. L'aliment artificiel est l'article appauvri des sels minéraux et des vitamines qui font qu'un aliment est vivant, générateur de vitalité, conférant l'immunité normale contre les ennuis, les malaises, les insuffisances et bien des états maladifs devenus à la mode. On reconnaît aujourd'hui qu'une foule de maladies peuvent se ranger dans ce que les naturistes américains appellent " *Mineral starvation complaints* " et les Français " avitaminoses " ou maladies par carence de vitamines.

Et il n'y a pas que les nourrices qui soient en infériorité, mais voilà qu'à peu près " toutes les conditions ont corrompu leurs voies ". Si le monde moderne tend à devenir un caravansérail d'anormaux et de détraqués, la nourriture raffinée et les apprêts culinaires excessifs comptent parmi les grands coupables. On " pourrit en vie ", parce qu'on tue dans l'aliment les ferments qui empêcheraient le métabolisme intestinal de dévier vers l'anormal. On est en déficit de toutes manières, parce qu'on détruit dans la nourriture les " hormones " qui assureraient l'utilisation de tous les produits de la digestion.

Elles ont fait leur temps les théories mirobolantes et exclusives qui limitaient la valeur d'un aliment à sa formule chimique et à son pouvoir d'engendrer des calories.

On sait comment se nourrissent les petits peuples modestes qui n'ont pas subi les travers d'une civilisation mal digérée. On vit à un âge avancé et les médecins sont maigres chez les Grecs, dans la vieille Irlande, chez les peuples des Balkans, les nations scandinaves, parce qu'on y mange simplement et frugalement des aliments non adultérés et abâtardis par l'industrie.

Nos grand'mères qui vivaient de laitages, de crème, de fromages doux, des produits de leurs grands jardins, qui dînaient de pain noir, de beurre frais et d'oignon cru, n'avaient pas besoin de remèdes de personne pour nourrir leurs enfants. Et on sait ce que valaient la hache et le fléau aux mains des anciens qui n'avaient pas été élevés à la " suce " et au pain blanc.

Plus heureuses que leurs devancières, grâce à l'extension des échanges du commerce, les jeunes mères d'aujourd'hui peuvent avoir sur leurs tables, non-seulement les produits du terroir, dédaignés par les seuls ignorants, mais encore se payer le luxe de toutes les délicieuses choses des pays du soleil, telles que raisins (en nature ou desséchés), figues, dattes, oranges, bananes, poires, pêches, ananas, mandarines, noix de toute espèce et de tous pays, amandes, pécans, pistaches, etc., autant de choses agréables au goût, faciles à conserver, dont on peut se pourvoir à peu de frais et dans un état que l'artifice n'a pas dénaturé.

Il y en a pour toutes les bourses et pour tous les goûts.

* * *

Comme il me faut condenser pour ne pas dépasser les limites assignées à ce petit travail, je ne citerai que deux traits qui suffiront à éclairer la question aliment naturel versus aliment artificiel.

En Sicile, en Sardaigne, et dans d'autres pays où le riz représente la majeure partie de l'alimentation, on vivait en parfaite santé aux jours où l'on consommait le riz complet, non décortiqué. Mais quand, à la suite des finasseries modernes qui engendrèrent la farine blanche, on s'avisa de polir ou décortiquer le riz (1), on vit apparaître des épidémies de béribéri, espèce de scorbut des plus redoutables. Après bien des tâtonnements et force âneries on finit par trouver une cure radicale à la terrible maladie : pas une drogue, pas un sérum, pas un vaccin, mais simplement le retour au riz complet, au riz du bon Dieu.

Le résultat fut assez éclatant pour ouvrir les yeux de quelques-uns, et depuis lors, on soupçonne qu'il pouvait y avoir quelque chose de précieux dans la cuticule ou enveloppe des céréales (riz, blé, orge, maïs, etc.). Du coup, la foi des fervents du pain blanc fut ébranlée, du moins chez ceux qui n'avaient pas intérêt à gaspiller pour s'enrichir.

Depuis l'expérience du riz, la science a accumulé les preuves de ce genre à l'encontre de ceux qui croient avoir mission de perfectionner les œuvres de Dieu. On sait aujourd'hui que c'est la surface, la périphérie des graminées et des fruits qui est la partie le plus vitalisée et la plus minéralisée, parce qu'elle subit davantage l'influence de l'énergie solaire, On sait également qu'il est à peu près impossible de séparer mécaniquement vitamines et sels minéraux de leur enveloppe. D'où il suit que raffineur égale malfaiteur.

Au tour de la cuisson maintenant.

Il y a quelques années, on fit du lait cuit, pompeusement dénommé stérilisé, une panacée qui devait faire luire la santé et la vigueur dans tous les berceaux. Les médecins pondérés en ont tiré des avantages en le prescrivant, pour un certain temps, dans les infections intestinales de l'enfance, comme on fait

(1) Comme on avait fait pour le blé.

pour les bouillons de légumes. Ceux qui ont voulu en faire la nourriture constante des bébés ont courru à des désastres.

Du lait stérilisé comme ration d'urgence, dans certains états définis, très bien ; mais du lait mort comme "train de route" pour faire vivre et croître un être en activité vitale intense, farce !

Comme contrepreuve, j'ajouterai ici qu'on a compris récemment, en puériculture, la valeur remarquable d'un autre aliment vivant : le jus de fruits frais. En Europe et aux États-Unis, on prescrit aux enfants chétifs et débiles, avec un rare bonheur, le jus d'orange, à raison d'une à quatre cuillerées à thé par jour. Grand nombre de jeunes mères de ma clientèle en ont fait l'heureuse expérience.

* * *

Parce qu'on insiste sur l'importance des aliments naturels, ça ne veut pas dire qu'on s'apprête à reconstituer le bûcher de Savonarole pour détruire toutes les niaiseries de notre époque d'épices, de "cottolene" et de marinades. "L'homme n'est ni ange ni bête", a dit quelqu'un qui nous connaissait bien. Les vieiles habitudes deviennent de secondes natures dont il faut tenir compte. Si on veut émonder à l'excès, on peut ne faire que ravager. Il ne fait pas bon de brûler les étapes et d'arriver à la perfection trop vite. Si notre atavisme nous vaut encore de trop fortes attaches à la fricassée, au boudin et aux cornichons, du moins, de temps en temps et de plus en plus, faisons entrer dans notre régime un peu d'aliments sains comme correctifs de tout notre charabia de mets artificiels.

Admettons également que si le raffinage et le blutage excessifs sont des vices radicaux qui nous dépossèdent de grands trésors de vitalité, la cuisson n'est pas tout à fait aussi coupable, car elle ne détruit pas TOUTES les vitamines. C'est pourquoi je ne

m'inscris pas en faux contre les confitures et les conserves en boîtes (canned goods), malgré tous leurs points faibles. Dans un pays où ça coûte si cher pour parader sur la rue, il faut économiser sur ce qui ne paraît pas. Avec un climat qui suspend toute végétation la moitié de l'année, il faut à l'alimentation idéale quelques substituts, tout discutables qu'ils soient. Une jambe en chair et en os est préférable à un membre artificiel, celui-ci à une béquille, et cette dernière vaut mieux que de marcher sur quatre points d'appui.

Puisqu'il est question de faire appel à la modération de part et d'autre, demandons à ceux que nous dérangeous dans leurs habitudes et leurs routines, de ne pas nous prêter des propos que nous n'avons jamais tenus, On a, par exemple, crié sur tous les toits que les médecins naturistes soutenaient que le pain blanc ne valait absolument rien. Rien n'est plus faux, car ce sont précisément eux qui ont colporté les expériences tendant à prouver que les animaux les plus robustes, nourris exclusivement de pain blanc, prenaient 40 à 50 jours à mourir. Donc, ça vaut quelque chose et ne mettons pas au bagne les brigands qui nous réduisent en empois ce don de Dieu qu'on nomme le blé, car " il en restera toujours quelque chose ", comme disait l'autre.

* * *

Maintenant pour être pratique, il faudrait entrer dans les détails. On ne peut songer dans un petit article à passer en revue tous les aliments ; mais voyons comment on pourrait s'exempter d'en gaspiller la plupart.

Commençons par ce trépied de l'alimentation naturelle : le lait, les crudités et les céréales complètes, trois articles qui ont fait la force légendaire de nos pères.

LAIT

Ils sont légion, chez nous, ceux qui se refusent à la consommation de cet aliment incomparable, simplement parce qu'ils n'aiment pas cela, parce que dans leur enfance on portait " tout à la fromagerie ". Rien n'est plus déplorable et n'expose davantage aux abus des viandes. D'abord, civilisons nos palais ; ensuite ne gaspillons pas cet aliment important et précieux. Ceux qui boivent du lait bouilli ou " ébouillanté " sous prétexte de digestibilité plus grande, sont bien mal avisés. Buvons le lait cru, le plus frais possible, aéré en tout temps et conservé en glacière en été. Voici un meuble qui presse plus que les autos, pour ceux qui ont des enfants, surtout.

CRUDITÉS

On entend par là les légumes et fruits crus. Si on parle de navets, carottes, choux de Siam, rabioles crus, on scandalise. Mais pourquoi pas ? Est-ce qu'on fait cuire les oranges, les concombres, le céleri, les melons, la laitue, les radis ? Quelle différence peut-il y avoir ? La différence, c'est que leurs vitamines ne sont pas détruites, en tout ou en partie, par la chaleur. Je conseille à ceux qui n'ont pas l'instinct ni le goût développés pour les choses saines, de s'aider au début en " beurrant " de miel des tranches de navets, choux de Siam, carottes, etc. Je retiens mon brevet pour l'idée, car c'est la plus heureuse et la plus délicieuse des associations. Et si les apiculteurs s'avisaient de faire " mousser " cette mode, ils tripleraient en moins d'un an la consommation du miel, aliment éminement vitalisé et minéralisé. Le miel chanté et prôné par les poètes, les gastronomes et tous les gens à palais intelligent de tous les pays, n'a qu'un petit défaut : une légère aigreur que la saveur et l'alcalinité des légumes crus corrigent admirablement.

On devrait toujours manger crues oranges, bananes, pêches, poires, pommes, et sans sel, s'il vous plaît ! ! Ces trois dernières devraient être consommées avec la pelure bien lavée.

Je souteindrai la même chose pour les patates, et si je provoque des commotions sociales, je suis en bonne compagnie et n'invente rien. " Have them cooked with the jacket and eat the jacket ", disent les médecins naturistes anglais. La pelure est non seulement riche des substances minérales et des vitamines qui y adhèrent, mais c'est la partie la plus sapide de ce tubercule. Pourquoi peler les pommes de terre si faciles à laver, quand on n'en fait rien pour la pêche, de nettoyage autrement plus difficile ? S'avise-t-on jamais de peler les dattes, le raisin, les prunes, les cerises, les bluets ? Ceux qui, après avoir pelé les patates, les font cuire et jettent à l'évier l'eau de cuisson, perdent le plus clair de leur avoir en se privant de l'albumine soluble et des substances minérales du légume. Il leur reste une carcasse végétale insipide, qui, après le pain blanc, vient au premier rang comme trompe-l'œil et viande creuse.

A propos de pelures, il ne faudra pas me faire dire que je conseille de manger les oranges ou les ananas avec leur enveloppe extérieure. Cependant on voit les Arabes d'Égypte avaler tout entiers leurs bâtons de canne à sucre, les Grecs et les Serbes manger concombres et melons avec leur carapace. Et ces peuples ont de belles dents blanches (probablement parce qu'ils leur donnent de l'ouvrage) et sont d'une grande endurance pour les plus rudes travaux. Espérons qu'ils ne seront jamais troublés dans leur bonheur gastronomique par les subtibilités du digérage canayen et les théories étincelantes des peuples constipés (1).

(1) Pour plus de détails référer à mon livre: " Constipation ".

CÉRÉALES COMPLETES

On devrait, dans chaque famille, non seulement avoir du riz non poli, de l'orge non perlé, mais des farines complètes (100%) ou à peu près (85%) de blé, d'orge, de maïs, de sarrasin, pour le pain, les biscuits de confection domestique, les sauces, etc. Malgré tous les efforts du ministère de l'Agriculture de Québec pour promouvoir la question du meilleur pain, la très grande majorité de nos meuniers ne font que de la blague et leurs farines blutées à l'excès ne valent pas mieux que celles des grandes meuneries. Point n'est besoin de répéter ici ce que nous avons dit plus haut sur la richesse qu'on perd en perdant les enveloppes des céréales et des fruits. J'ai d'ailleurs traité la question longuement dans mon livre sur " La grande erreur du pain blanc ".

Monsieur H. Rousseau, de Trois-Pistoles, a fait breveter un petit moulin très peu dispendieux qui permet de moudre chez soi toutes les céréales (blé orge, sarrasin, riz— et les légumineuses (pois, fèves, haricots, lentilles, etc.) sans déperdition aucune.

VIANDES

Certains doctrinaires-perroquets, ces dernières années, ont défendu les viandes à tout venant parce que indigestes. Rien n'est moins conforme à la réalité et les spécialistes les plus renommés, en bien des cas, prescrivent un peu de viande à chaque repas précisément pour amorcer la digestion. Ces mêmes théoriciens dans l'espace, grands clercs en matière de suralimentation, vont jusqu'à prescrire 10 à 12 œufs (sic) par jour. Ça s'appelle tomber de Charybde en Scylla.

La médecine sensée défend l'excès de viande parce que c'est un aliment azoté fermentescible et générateur d'acide urique. Mais si on se rejette avec fureur sur un autre azoté comme l'œuf, on arrive aux mêmes abus et aux mêmes dangers.

La viande est un aliment assez riche en vitamines dont la plupart des nourrices ne doivent pas se priver.

Il ne faudra pas tuer ses vitamines par des cuissons excessives, ni des reprises en fricassées. Faisons cuire la viande destinée à la nourrice sur feu doux, en mijotant, et ne la faisons cuire qu'une fois S'il en reste, qu'elle la consomme sous forme de viande froide, à l'anglaise.

Les explorateurs polaires nous disent que la viande crue congelée est tout ce qu'il y a de plus savoureux et c'est vrai. A ceux qui seraient tentés de jeter les hauts cris, rappelons que tous les hôpitaux de l'univers, depuis 20 ans, prescrivent la vainde crue aux tuberculeux et largement. Si c'est si bon pour refaire les dégâts considérables à des organes essentiels chez les " avariés " légitimes, ça devrait être encore meilleur pour tenir en bonne condition les personnes en santé et en activité.

On agitera sans doute, à ce sujet, l'épouvantail du ver solitaire et autres parasites occasionnés par les viandes crues. L'objection n'existe pas pour la viande crue du mouton qu'on pourra déguster, congelée ou non, hachée ou en tranches, et en toute sécurité, en hiver surtout.

ŒUFS

Il n'y a pas de crime à manger des œufs cuits, mais si on veut leur conserver toute leur vitalisation on les prescrira crus à la nourrice, de temps à autre du moins. Pas plus de mal pour elle que pour les tuberculeux ; mais il faut éviter de la gaver d'œufs à la douzaine par jour, comme on fait quand on retrousse ses manches pour prescrire la suralimentation forcée. Deux œufs par jour suffiront si on a déjà une nourriture riche en azotés, tels que lait, viande, pain noir, fromage, amandes, légumineuses, etc. L'abus des œufs chez les sédentaires est un de nos grands

travers et nombre de citadins ne devraient pas chercher ailleurs l'origine de leurs ennuis multiples et variés.

Il nous faut des azotés et l'œuf en est un excellent, mais il faut aussi des graisses et surtout des farineux. On doit savoir " balancer " sa diète comme disent les naturistes. Un mécanicien n'actionne pas sa locomotive avec du charbon seulement, ni avec de l'eau seulement, mais avec les deux et en de justes proportions.

SUCRES

Quand il s'agit de cet article, on devrait penser au sucre des fruits et des légumes (betteraves), au miel, au sucre d'érable, au sirop d'érable bien conservé. On peut tout sucrer avec ce qui précède et négliger les aliments morts, restants de raffineries tels que sucre blanc, cassonade, mélasse et toutes les horreurs des confiseries.

Un bon mode d'emploi du miel c'est la pâte miel et blé. Dans une assiette, on verse la quantité de miel qu'on a coutume de manger au déjeuner. A l'aide d'un couteau (comme quand on fait de l'onguent avec une spatule), on incorpore au miel autant qu'on peut de farine de blé à 100% ou à 85%. La farine de meules qui n'a pas subi de cuisson est supérieure à la farine panifiée. Le mélange de ces deux aliments absolument naturels constitue une "breakfast food " qui vaut beaucoup plus que les " cornflakes ", les " forces ", les " grape-nuts " et autres du genre.

Pour plus d'explications sur la question du sucre, référons les amateurs de science diététique au livre " Les aliments meurtriers " du Dr Paul Carton (chez Maloine, Paris).

FRUITS DESSÉCHÉS

Le raisin sec, les figues, les dattes, les pruneaux, sont de *superbes aliments naturels*, qu'on ne saurait trop conseiller, aux nourrices qui peuvent se les procurer. Bien se convaincre que tout ce qui aide à la santé ne coûte pas cher en réalité et constitue le meilleur des placements.

FRUITS HUILEUX

Les amandes, noisettes, noix du Canada, de Grenoble, du Brésil, les pistaches (pea-nuts), les pécans, sont, en fait d'aliments, tout ce qu'il y a de plus riche, de plus délicieux, de plus vitalisé et de plus facile à conserver en tout temps. L'attention de nos gens n'a jamais été attirée là-dessus, et c'est pourtant une " mode " qu'il faudrait appeler de tous nos vœux.

Ces aliments inestimables ne sont indigestes que pour ceux qui en mangent trop ou qui ne savent pas mastiquer.

Parmi les fruits du même groupe, presque aussi précieux, quoique non oléagineux, il faut citer les châtaignes, les marrons, les glands doux ou amers, etc.

Si on voulait sortir de ses marottes et de sa routine, on trouverait bien des bonnes choses qui assureraient à beaucoup de jeunes mères des succès inespérés. Avec un peu de soin et de savoir-faire, bien des nourrices à peu près sèches d'Amérique, comme la femme de l'Évangile, finiraient par être épatées de leur propre fécondité.

HUILE DE FOIE DE MORUE

C'est un aliment très vitalisé et très minéralisé. C'est un remède-aliment hors concours. Les nourrices qui savent dompter leurs répugnances malen-

contreuses, en tirent des trésors de vigueur. Deux cuillerées à thé par jour suffisent pour opérer des merveilles, mais on peut en prendre beaucoup plus. La prendre de préférence après le déjeuner et au coucher. C'est entendu qu'il s'agit ici des huiles de morue de Norvège ou de Terreneuve pures, et non des émulsions qui ne sont que des sabotages industriels. Ne pas oublier aussi qu'on ne doit pas prendre d'huile de morue en été, parce que la chaleur la fait rancir.

LES HORREURS

Parmi les choses qu'il faut écarter des lèvres de la nourrice, signalons :

I.— L'alcool *sous toutes ses formes.*

II.— Les préparations brevetées qui sont des liqueurs alcooliques déguisées à l'usage des dames.

III.— Le sel en excès, le poivre, les épices, la moutarde, les catsups, toutes les préparations vinaigrées.

IV.— Les confiseries et charcuteries.

V.— La suralimentation, sous prétexte qu'il faut vivre pour deux.

VI.— Etre très sobre de pâtisseries, car c'est facile sur ce point de glisser dans l'abus.

LE MOT DE LA FIN

On m'objectera que M. le docteur Donnadieu, dans son livre incomparable, n'a pas autant insisté que je le fais contre l'alimentation artificielle.

C'est que l'auteur français avait surtout en vue d'écrire pour son pays. Or, notre ancienne Mère-Patrie, malgré quelques ombres au tableau, est encore une des terres classiques de l'alimentation saine qui engendre les nourrices "opulentes" (1) et des

(1) "Comme ils n'en ont pas en Angleterre" pour citer des vers célèbres de Maurice Donnay.

hommes solides, capables de donner, de temps à autre, à l'univers, de grandes et étonnantes leçons.

A ce propos, un petit incident. Au cours de la guerre, une excellente vieille dame allemande de la Beauce, (du Canada) prétendait que les Alliés prendraient beaucoup de temps à dompter les Allemands, attendu que ceux-ci n'avaient pas été élevés à la suce, à la mélasse et aux " crackers ".

On lui répondit de ne pas oublier que les Français étaient dans le même cas. Et on sait aujourd'hui que la guerre n'a pas été gagnée par les " élèves " du biberon !...

....

En reprenant sur ce point nos traditions françaises, nous travaillerons très efficacement à notre survivance nationale.

Aurèle NADEAU, M. D.

Beauce, janvier 1920.

TABLE DES MATIÈRES

SEPTIEME VISITE

HUITIEME VISITE

NEUVIEME VISITE

DIXIEME VISITE

ONZIEME VISITE

DOUZIEME VISITE

TREIZIEME VISITE

QUATORZIEME VISITE